

NÁTHA VAGY INFLUENZA?

Ez a téli időszakban is bizonytalanná teszi az embereket.

A hűvösebb idő beköszöntével elkerülhetetlenül megkezdődik a tüsszögés, a köhögés és az orrfújás szezonja. A legtöbben automatikusan legyintenek „csak megfáztam”, pedig a nátha és az influenza között lényeges eltérések vannak, melyek felismerése alapvető a gyógyulás és a súlyos szövődmények megelőzése szempontjából.

Az influenza nem egyenlő a náthával (megfázással). Ne becsülje alá a különbségeket. A tünetek alapján a táblázatból kiderítheti, melyik betegség döntötte le a lábáról. A két betegség közötti hasonlóságok közül megemlítenéd, hogy mind a nátha, mind pedig az influenza kórokozója vírus, mely a légutakat betegíti meg. A nátha kórokozójaként több száz féle vírus említhető meg. Az influenza kórokozója az Influenza-vírus A, B vagy C típusa.

Az antibiotikus terápia egyik esetben sem hatásos, kivéve a bakteriális felülfertőződést.

Mindkét betegség esetében a kezelés fő célja a tünetek enyhítése és a szervezet öngyógyító folyamatainak segítése.

A terápia lehetőségei

A kellemetlen panaszok mérséklése érdekében az alábbi szerek jöhetnek szóba:

- **Orrdugulás ellen:** az érösszehúzó orrcseppek és orrspray-k, melyek gyorsan megkönnyebbülést hoznak azáltal, hogy csökkentik az orrnyálkahártya duzzanatát. Fontos azonban, hogy csak néhány napig használja őket, mivel hosszas alkalmazásuk a nyálkahártya károsodását okozhatja.
- **Fájdalom és láz ellen:** a lázat, a fejfájást és az esetleges végtagfájdalmakat jól kezelik a vény nélkül kapható készítmények.
- **Köhögés ellen:** köhögéscsillapító (száraz köhögéskor) vagy nyákkoldó (hurutos köhögéskor) szerek.
- **Torokfájás ellen:** szopogatótabletták vagy új, innovatív megoldás lehet a torokcsepp. Már az első tünetek megjelenésekor javasolt alkalmazni a torok és az immunrendszer védekezőképességét támogató, természetes élőflórát tartalmazó készítményeket.
- **Vírusellenes szerek:** kizárólag vényre kaphatók. A tünetek megjelenése után 48 órán belül ajánlott elkezdni a szedésüket.

Házi praktikák

Párásítás: használjon hideg párásítót a szobájában. A párás levegő csökkenti a gyulladást, a nyálkahártya kiszáradását, csillapítja az orrdugulást.

Gargarizálás: a langyos, sós vízzel végzett

gargarizálás csökkenti a torok duzzanatát, enyhíti a torokfájdalmat. Fertőtlenítő hatása révén elpusztítja a kórokozókat.

Gyömbértea: a gyömbérreszelékből főzött tea gyulladáscsökkentő és izzasztó hatású.

Méz: enyhíti a torok irritációját és a köhögési ingert. Fogyasztható önmagában vagy langyos teában.

Izlandi zuzmó: köhögéscsillapító hatása mellett védőbevonatot képez a torok nyálkahártyáján.

Bőséges folyadékbevitel: az immunrendszer támogatása érdekében javasolt a nagy mennyiségű folyadék (meleg tea, víz) bevitele, mely segít megőrizni a nyálkahártyák nedvességét, fellazítja a légúti váladékot, és támogatja a szervezet egészét a betegség elleni harcban.

	NÁTHA	INFLUENZA
Betegség kezdete	fokozatosan, lassan, napok alatt alakul ki	hirtelen, szinte egyik pillanatról a másikra jelentkeznek a tünetek
Láz	általában hőemelkedés (38 °C alatt)	rendszerint magas láz (38–40 °C), ami több napig is tarthat
Fő légúti panasz	orrfolyás, orrdugulás, tüsszögés (ezek dominálnak)	száraz köhögés, torokfájás, nehézlégzés orrfolyás előfordulhat, de nem jellemző
Testi erőtlenység	enyhe fáradtság	nagyfokú levertség, kimerültség, ami hosszabb ideig is eltarthat
Izomfájdalom	enyhe, átmeneti vagy nincs	erős izom- és ízületi fájdalom
Fejfájás	ritkán jelentkezik	erős fájdalom
Gyógyulás	5–7 nap alatt	7–14 nap vagy ennél hosszabb
Szövődmények	középfülgyulladás, arcüreggyulladás, hörghurut	tüdőgyulladás, szívizomgyulladás, krónikus betegségek súlyosbodása



Pihenés, ágyynyugalom: létfontosságú az immunrendszer számára. Ilyenkor a test az összes energiáját a vírus elleni harcra tudja fordítani. A „lábon kihordott” influenza súlyos szövődményekhez vezethet. Mindkét betegség enyhe lefolyás esetén otthon kezelhető, de vannak bizonyos krónikus betegségek (pl. asztma, szívbetegségek stb.), melyeknél még enyhe tünetek esetén is konzultálni kell háziorvossal!

FONTOS

FELTÉTLENÜL KERESSE FEL ORVOSÁT, HA:

- A MAGAS LÁZ (39 °C VAGY FELETTE) 3 NAP UTÁN SEM CSÖKKEN
- NEHÉZLÉLGZÉS, FULLADÁS VAGY MELLKASI FÁJDALOM JELENTKEZIK
- ERŐS KÖHÖGÉS, NAGYFOKÚ LEVERTSÉG FORDUL ELŐ

Védőoltás

Az influenza elleni védekezés egyik leghatásosabb módja a védőoltás.

A védőoltás beadása az alábbi kockázati csoportokba tartozóknál javasolt, mivel esetükben a betegség súlyos szövődmények kialakulását okozhatja:

- idősek (60 év feletti, egészségi állapotuktól függetlenül),
- krónikus betegek (pl. krónikus légzőszervi, szív- és érrendszeri, máj-, vese- vagy anyagcsere-betegségben szenvedők)
- tartós szalicilátkezelésben részesülő gyermekek, serdülők,
- várandós nők és szoptató édesanyák,
- egészségügyi, szociális intézmények dolgozói,
- azon személyek környezete, akik valamilyen okból nem kaphatnak oltást (pl. 6 hónaposnál fiatalabb csecsemő környezete).

Amennyiben fontolgtatja a védőoltást, feltétlenül vegye fel a kapcsolatot háziorvosával. Ő adhat pontos, az Ön állapotának megfelelő információt, továbbá felvilágosítást az oltóanyag elérhetőségéről.

Higiéniai szempontok

A cseppfertőzéssel terjedő légúti megbetegedések ellen kiemelt jelentősége van a személyi higiénának, a gyakori és alapos kézmosásnak. Amennyiben nincs lehetőség kézmosásra, javasolt az alkoholos kézfertőtlenítő használata. Köhögési és tüsszentési etikett betartása, eldobható papír zsebkendő használata. Fontos továbbá, hogy ne nyúljon az arcához (szeméhez, orrához, szájához) mosatlan kézzel, megelőzve ezzel a vírusok nyálkahártyán keresztüli bejutását a szervezetbe. Naponta több alkalommal szellőztessen, ezáltal csökkentheti a zárt térben lévő kórokozók számát. Betegség esetén maradjon otthon.

Kendl Ferenc
higiénikus



Együttműködő partnerünk:

BioGaia®

Sál, sapka, PHARAX®



Minden, amire
a TOROKNAK
szüksége van.

BioGaia® PHARAX®

élőflórás torokcsepp felnőtteknek és gyermekeknek
- innovatív, természetes cseppek az őszi-téli szezonra.
Kapható a gyógyszertárakban és a hivatalos magyar BioGaia webshopban!



www.biogaia.hu
patika.biogaia.hu

Az étrend-kiegészítő készítmények nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. A D-vitamin támogatja az immunrendszer normál működését. Lezárás dátuma: 2025. december 11. 2025/F/65