

Mentine-ti sanatatea in sezonul exceselor

A venit iarna, iar in scurt timp vom intra in perioada celor mai asteptate sarbatori ale anului. Din acest motiv, am considerat oportun sa enumeram principalele afectiuni de sezon, cum pot fi ele prevenite sau, daca nu am reusit sa le evitam, cum putem sa le tratam.

Vom aborda in continuare cele mai frecvente infectii respiratorii determinate de frig, bolile gastro-intestinale care pot aparea in urma meselor bogate de Craciun si Revelion, implicatiile stresului specific acestei perioade asupra sanatatii si, nu in ultimul rand, la ce ne putem astepta daca vom exagera cu alcoolul.

Infectiile respiratorii

Cele mai raspandite afectiuni respiratorii in aceasta perioada sunt raceala si gripa.

Raceala, cea mai comuna afectiune de sezon

Raceala, cum este ea denumita generic si partial impropriu, este cea mai cunoscuta si mai comuna boala, ale carei semne sunt recunoscute cu usurinta de fiecare dintre noi.

Aceasta se manifesta prin: dureri de gat asociate sau nu cu inflamatia (inrosirea) acestuia, rinoree (scurgerea de secretii de la nivelul nasului), respiratie dificila prin infundarea nasului, uneori pot fi prezente febra si cefaleea (dureri de cap). Ele apar la 2-3 zile de la infectie si dureaza intre 2 si 14 zile, peste doua treimi din bolnavi vindecandu-se in cel mult o saptamana.

In cazul in care simptomele racelii persista mai mult de doua saptamani sau daca starea generala se altereaza, febra se mentine in ciuda tratamentului, apare tusea cu expectoratie purulenta etc., inseamna ca aceasta este mai mult decat consecinta unei raceli sau poate fi vorba de o suprainfectie bacteriana. In ambele cazuri este necesar consultul medical de specialitate.

Cum tratam raceala?

Daca este vorba de o infectie virala necomplicata, este necesar doar tratamentul simptomatic:

- repaus la pat;
- aspirina si acetaminofen pentru febra si pentru durerile de cap;
- aport crescut de lichide;
- ceaiuri calde si vitamina C.

O mentiune trebuie facuta in cazul administrarii de aspirina copilului (intre 4 si 16 ani), aceasta putand determina aparitia sindromului Reye (encefalita ce se asociaza cu afectare severa a ficatului, putand merge pana la coma si deces). Antibioticele nu sunt necesare, intrucat ele nu actioneaza asupra virusurilor, ele fiind utile doar in cazul complicatiilor bacteriene.

Gripa, severa si contagioasa

Gripa este o infectie respiratorie acuta virala determinata de virusurile gripale A, B si C, cu

potential de severitate, caracterizata prin infectiozitate ridicata, incubatie scurta si care poate produce epidemii extinse (chiar pandemii!). Epidemiile de gripa se produc in lunile decembrie – aprilie si sunt cauzate cel mai frecvent de tipul A, uneori de tipul B sau au etiologie mixta.

Cum se manifesta gripa?

Debutul gripei este brusc, dupa o incubatie de 3 – 4 zile, cu febra, frisoane, cefalee (dureri de cap) si transpiratii abundente. In perioada imediat urmatoare aceste simptome se accentueaza, asociindu-se cu lipsa poftei de mancare, greata, varsaturi, lacrimare, tegumente umede, coriza, congestie conjunctivala si mai ales cu dureri musculare (mialgii), fiind afectati in special muschii lungi ai spatelui si membrilor si musculatura oculara.

La copii febra este intensa, insotita de adenopatii (ganglioni mariti) cervicale si laringite. Dupa o evolutie de 3 – 4 zile febra si manifestarile generale se atenuaza, urmand o perioada prelungita de convalescenta de 1 – 2 saptamani, marcata de tuse si astenie (oboseala).

Exista un tratament specific pentru gripa?

Gripa nu are tratament specific, pentru ca aceasta infectie este intr-o continua transformare, tratamentul fiind in mare masura simptomatic si consta in: repaus la pat, aport crescut de lichide, picaturi descongestionante si dezinfectante nazale, antitermice, antitusive, expectorante (sirop expectorant sau acetilcisteina), comprese calde, 2-3 tablete de vitamina C pe zi. Daca simptomele nu cedeaza in cel mult cateva zile sau se agraveaza, se va apela la medic, deoarece exista posibilitatea unor complicatii.

Pentru a preveni gripa, se recomanda evitarea contactului cu persoanele bolnave, ocolirea aglomeratiilor in perioade de epidemii, limitarea expunerii la frig si umezeala, vaccinarea antigripala.

Afectiunile gastro-intestinale

Dupa cum am vorbit la inceputul articolului, vom discuta si despre principalele afectiuni gastro-intestinale care pot aparea sau, daca deja exista, se pot acutiza datorita alimentatiei specifice de sezon. Bucataria romaneasca este recunoscuta ca fiind gustoasa, dar bogata in calorii, grasimi si glucide. Acest fapt se reflecta, din pacate, si in datele statistice: numarul persoanelor obeze, diabetice, cu boli cardiovasculare, digestive si renale crescand de la an la an.

Indiferent daca alegem sa ne petrecem sarbatorile de iarna in familie, la pensiune sau la hotel, meniul traditional abunda in specialitati preparate din porc, sarmalute, afumaturi, salata beuf cu maioneza sau altele, smantana, cascaval, muraturi, condimente iuti, dulciuri de casa sau din comert. Toate aceste preparate pot declansa o colica biliara, pot duce la indigestie sau, daca exista alimente alterate, poate aparea toxii infectia alimentara. Clasic, o masa bogata in grasimi si stropita din belsug cu alcool poate declansa o pancreatita acuta care sa necesite spitalizare.

Colica biliara se acutizeaza de sarbatori

Colica biliara este o afectiune caracterizata prin durere intensa si epuizanta, localizata in hipocondrul drept (in dreapta, sub rebordul costal), cu iradiere in umarul drept, fiind insotita de greata si varsaturi. Durerea apare in special la persoanele cu o suferinta biliara veche (dischinezie biliara, litiaza biliara etc.) si poate fi declansata de mese copioase, cu exces de bauturi alcoolice. Aceasta atinge maximul de intensitate in aproximativ 15-30 minute de la

debut si poate sa dureze in general 4-5 ore. Dupa disparitia durerii, bolnavul ramane timp de inca 24 de ore cu o jena in hipocondrul drept sub forma unei senzatii de disconfort.

Tratament

Atunci cand colica biliara este de intensitate mica sau medie, fara complicatii (litiaza biliara preexistenta, febra, icter etc.) si a aparut dupa consumarea unor mese bogate, poate fi tratata la domiciliu prin:

- repaus la pat (pozitia antalgica: rezemat de perne si cu genunchii indoiti pe abdomen);
- regim alimentar (fara grasimi, alimente care contin cacao, afumaturi, prajeli, condimente etc.);
- analgetice pentru calmarea durerii, asociate cu un antiinflamator nesteroidian si un antispastic.

Daca totusi durerea nu cedeaza, se agraveaza sau apar complicatiile va trebui sa va prezentati de urgenta la spital.

Indigestia alimentara, o consecinta a meselor copioase

Indigestia alimentara este un disconfort abdominal care se asociaza cu: dureri abdominale, balonare, aciditate sau arsuri gastrice, greturi si varsaturi alimentare si apare ca urmare a unor mese copioase, mancatul mult prea repede, alimentele gen fast-food sau cele care contin foarte multe grasimi, cele picante, consumul excesiv de alcool, fumatul, emotiile puternice etc. Cel mai bun tratament in acest caz il reprezinta o igiena alimentara riguroasa, cu evitarea meselor copioase, a discutiilor in timpul mesei, emotiilor si exercitiului fizic imediat dupa masa. Mestecati cu grija si complet mancarea (nu va grabiti la masa). De ajutor mai pot fi: carbunele activ (combate gazele intestinale; aveti grija insa ca absoarba bacteriile si enzimele digestive! Nu se iau mai mult de 10 capsule/zi si nu mai mult de 2 zile/saptamana), suplimentele cu enzime digestive luate inainte de mesele copioase (nici de ele nu trebuie sa se abuzeze), antiacidele (ranitidina, famotidina etc.) pot ameliora simptomatologia.

Toxiinfectiile alimentare, deosebit de severe

Toxiinfectiile alimentare sunt boli acute cu un tablou clinic de gastroenterita acuta de tip infectios sau toxic, aparute la cei care au consumat alimente contaminate cu bacterii, toxine sau metaboliti toxici bacterieni, cu manifestare epidemica sau sporadica si debut brutal. Tabloul clinic este dominat de febra, diaree, dureri abdominale, varsaturi ce ne pot duce chiar la spital. De altfel, in cazul in care suspicionam o toxiinfectie alimentara, recomandarea noastra este de a consulta medicul specialist care va pune diagnosticul de certitudine si va administra tratamentul in functie de etiologia (cauza) acesteia.

Cele mai frecvente alimente care, prin contaminare, pot duce la aparitia toxiinfectiilor alimentare sunt: carnea si preparatele din carne; laptele si derivatele lactate; ouale (mai ales cele de rata), maionezele; preparatele de cofetarie (creme, frisca s.a.); alimente vegetale (orez fiert si pastrat mult timp; cartofi, fasole, conserve de legume si salate).

Pancreatita acuta este o afectiune severa, cu potential letal, ce poate avea ca etiologie o masa bogata in grasimi (carnati, friptura de porc etc.) si stropita din belsug cu alcool. Este o urgenta medico-chirurgicala, necesitand investigatii complexe si tratament in cadrul spitalului.

Consumati alcool cu moderatie!

Nu trebuie uitat de abuzul de alcool care se face in perioada sarbatorilor de iarna (si nu numai). Asa cum am vazut si mai sus, acesta poate declansa, alaturi de excesele alimentare, o criza de pancreatita acuta, favorizeaza refluxul gastro-esofagian, dar poate duce si la decompensarea cirozei sau la hepatita acuta etanolica, afectiune cu variate grade de severitate, mergand pana la insuficienta hepatica fulminanta.

Un pahar la masa e binevenit, dar nu zilnic si nu mai mult de atat. Desigur, cei care au anumite afectiuni digestive cu interzicerea desavarsita a consumului de alcool nu pot bea nici de sarbatori.

Stresul poate agrava problemele cardiace

Sarbatorile de iarna pentru unii oameni pot sa nu fie un prilej de bucurie si de petrecere, ci o perioada de depresie, anxietate si insingurare, o perioada in care stresul poate crea probleme. Cauzele care pot determina dezechilibre pot fi:

- asteptarile nerealiste legate de modul in care se presupune ca ar trebui sa ne petrecem aceste sarbatori;
- situatia financiara dificila (cheltuielile in aceasta perioada se pot tripla);
- imposibilitatea de a petrece sarbatorile cu cei dragi sau, din contra, obligatia de a fi alaturi de o familie in care relatiile sunt tensionate, cu persoane pe care incercam sa le evitam;
- cei cu putini prieteni sau cei singuri se pot simti mai izolati si insingurati in aceste momente;
- nu trebuie neglijat nici efortul pe care il implica pregatirea mesei de Craciun sau a petrecerii de Revelion.

Toate acestea isi pot lasa amprenta asupra noastra, dar mai ales asupra celor cu afectiuni preexistente. Aici, o mentiune speciala o au persoanele cu afectiuni cardio-vasculare pentru care efortul fizic, dar si cel psihic, pot avea repercusiuni serioase, cum sunt puseele de hipertensiune sau crizele de angina pectorala.

Sfatul nostru este sa va organizati bine timpul (sa nu faceti totul pe „ultima suta de metri”), sa va stabiliti un buget accesibil pentru cheltuieli, sa incercati sa va detasati putin de treburile gospodaresti si sa va bucurati si dumneavoastra de petrecere.

In concluzie, deviza principala vizavi de diversele preparate culinare si alcoolice traditionale trebuie sa fie moderatie. Chiar daca nu avem probleme digestive sau de alta natura, nu trebuie sa facem excese, iar daca suferim de afectiuni gastrointestinale, atunci avem voie doar sa gustam, si nu zilnic, din alimentele interzise in mod normal. Insa, trebuie sa tinem cont ca cel mai eficient mod in care putem trata toate aceste afectiuni este preventia. Incercati sa va bucurati de sarbatorile care vin fara a face excese in nicio directie, astfel incat noul an, 2008, sa ne gaseasca pe toti sanatosi.

Dr. Alin POPESCU

Medic specialist medicina sportiva

Sursa: <http://www.farmaciata.ro/index.php>