

## Летните вируси може да застрашат сърцето

Петък, 26 Юни 2015 10:01



Точно сме забравили за кашлицата и хремата в студените месеци и вече се задава летен грип! Всъщност става дума за цяла група инфекциозни заболявания, които са характерни само за летния сезон, казва д-р Владимир Сугарев, специалист по вътрешни болести и експерт към МЗ. Той има кабинет за неконвенционални методи в медицината за благоприятно въздействие върху здравето в 20 ДКЦ в София, притежава и сертификат за диетология. Занимава се с хомеопатия от 16-17 г.

### **Летните вируси са главно две групи**

Първата засяга горните дихателни пътища, при тях стомашно-чревните прояви са много леки или изобщо липсват. Подобни са на зимните грипни вируси, но са риновируси, аденовируси и др. Разнообразието е голямо. Вторият тип са с подчертано стомашно-чревна симптоматика. Типичен летен „грип“ е със слепване на очите. Причинители са аденовирусите, които причиняват конюнктивити, фаринго-конюнктивално трески и мезоаденит. По-интересна е втората група, в която влизат предимно ентеровируси. Те попадат в организма през устата, размножават се в лигавицата на червата и се отделят с фекалиите.

Инфекцията се предава с мръсни ръце и заразена храна. Вирусите се излъчват от болните, но и от здравите заразители. Ентеровирусите са над 70-75 щамове. Затова през лятото трябва много да внимаваме и да мием плодовете и зеленчуците за салата, да мием ръцете, преди да пипаме лицето или да ядем. В тялото ни вирусите се размножават и попадат в кръвта – настъпва вирусемия. След това се насочват към органи като мозък, менинги, миокард, които в отделни случаи също може да бъдат засегнати. Инкубационният период е 2-10 дни.

Първите симптоми често са висока температура. Ако болният е дете, което е правило гърч при по-високи градуси, или има посиняване около устата, може да се даде антипиретик веднага. Иначе до 38 градуса не е нужно да се бърза с лекарствата. При риск от гълтане на езика главата на детето трябва да се отметне назад. Това освобождава дихателните пътища, не е нужно да се дърпа езика, съветва д-р Сугарев. Антибиотик се дава само под надзора на инфекционист или педиатър.

### **Бактериалните инфекции също са често срещани през летния сезон**

Обикновено са салмонела, шигела, кампилобактер, Е-коли, стафилокок ауреус и др. При тях в изпражненията често има кръв - това е свързано с възпалението на дебелото черво. Някои бактериални инфекции се предават чрез месо от болни животни, или от болни хора, здрави носители на бактерии, които приготвят и съхраняват храна.

Събирането на много хора, например на плажа, е благодатна среда за бързо предаване на инфекцията. Затова личната хигиена трябва да е много стриктна, а храната да се съхранява внимателно, казва лекарят. Високите температури през лятото са идеални за бързото размножаване на бактериите. Така лесно се стига до инфектиращата доза. Дори за два часа навън храната може да се развали. Пиле, дюнор, крем, сладолед в купа, трябва да се консумират същия ден, а остатъците се прибират веднага в хладилника най-много за часове. Внимавайте, когато купувате на улицата пица или сладолед. На щанда обикновено има пластмасови опаковки за кетчуп, майонеза или пък сметана. При тях винаги може да се получи замърсяване и да се стигне до предаване на инфекция.

### **Простудата също отваря вратата за вируси и бактерии**

Когато е горещо, обичаме да стоим потни или с мокри бански на течение. Климатикът също може да ни разболе. Усетим ли, че ни втриса, веднага можем да си помогнем с хомеопатия, съветва д-р Сугарев. От шуслеровите соли подходяща е №3 (ферум фосфорикум), а също и препаратите „Инфлуцид“ и „Цинабсин“. „Когато секрецията стане по-обилна, посягам към хомеопатичния препарат алиум цепа, при запушен нос давам калиум йодатум, а при залпови

кихания – нукс вомика. При гъста и лепкава хрема - калиум дихромикум", казва още хомеопатът.

През лятото жените често страдат от цистит – тогава сол №3 има невероятно добър ефект. При по-силни възпаления се дава комбинацията от солите №3, № 6 и №9. Дозата е индивидуална, но при по-тежки симптоми може да се вземат едновременно и трите соли по 5-10 таблетки от всяка. Може да се разтворят и във вода.

Най-коварни са стомашните вируси, защото водят до обезводняване. Губят се много течности, а с тях и електролити, които се набавят с вливане. Сърдечният мускул е най-застрашен от загуба на течности. Особено хората с хронични заболявания трябва да внимават.

Ако разстройството засегне дете, давам сол №4, друга често използвана комбинация е сол №8 и „Гастрокинд“. При риск от обезводняване „Гастрокинд“ се комбинира със сол №3, а при зловонен характер на разстройството – със сол №5. Спазмолитиците невинаги са адаптирани като дози за детския организъм. Хомеопатичният вариант е „Гастрокинд“ и сол №7. Първа помощ при инфекцията оказва и „Инфлуцид“. Дава се за повдигане на първия имунен отговор. Спомага за спиране или поне забавяне на болестотворния процес, подчертава д-р Сугарев.

Шуслеровите соли може да се разтварят във вода или топъл чай. По принцип през лятото е най-добре да се пият вода, студени чайове без захар, да се избягват студени газирани напитки или оцветени с химия сокове с ледени късчета вътре.

### **При разстройство без храна поне 6 часа**

Много внимавайте с храненето при диария! В началото се започва се с чаена пауза от 6 до 12 часа. Повечето хора губят апетит, но други имат желание да ядат. По-добре е стомахът да е празен. Чаят може да е подсладен. За попълване на водно-електролитните запаси се дават разтвори от аптеката. След чаената пауза захранването е със солети, бисквити и супа от пасирани моркови и препечено брашно. Може да се дават още супа от овесени ядки, печени ябълки или печени картофи. Чак тогава да се направи варен ориз. Бялага вода от варенето се пие на малки глътки, леко осолена. После се изяжда и самият ориз.

Препечена филия може да се поднесе, но не и със сирене, както правят някои. Мазнините трябва да се избягват, когато има остра диария или повръщане. Първото месо се дава едва на 2-3-ия ден - риба или пиле. Храната трябва да е течна, кашава, без целулоза и лесно смилаема. Д-р Сугарев разказва за някои от най-често срещаните диетични грешки при стомашно-чревни проблеми. Някъде хората отварят компот и дават на болния да изпие сока. Това е правилно, но не е подходящо да се ядат плодовете – те са като четка за дъски за червата в този момент, пояснява специалистът. Други препоръчват боровинки или компот от тях – те ще помогнат, но не в началото, а след 2-3 дни. Популярен съвет гласи да се дъвчат печени зърна кафе – това е грешка. Друг неправилен съвет е да се яде кашкавал, защото уж запичал. Не правете това заради животинските мазнини, съветва д-р Сугарев. При болния човек кашкавалът дава обратен ефект – дразни червата. Същото е и с шоколада, който съдържа и мляко, и мазнини. Много модерни сега са пресните сокове – фрешове, и смутита. Те обаче също трябва да се избягват през първите 2-3 дни със стомашно-чревни заболявания.

Ето други идеи за подходящи храни: макарони с малко захар в първите дни след захранването, после пюрета. Прясното мляко категорично се избягва, след острата фаза може да се даде кисело мляко. Подходящи са леките ястия като кюфтета на пара, мусака. Първите 10 дни да се избягва по-грубата целулоза – т.е. салата от зеле, зеленчуци с по-груба текстура. Не подценявайте правилата за хранене, защото те са половината от лечението, подчертава д-р Сугарев.