

KAKO SPRIJEČITI UPALNE BOLESTI DIŠNH PUTOVA?

Poznato je da su najzdravija djeca šmrkavci crvenih obraza koji se po cijeli dan igraju vani. U čemu je tajna njihova zdravlja?

Sluznica dišnih putova ima učinkovite mehanizme koji je štite od brojnih «napadača» (bakterija, virusa...). Na površini sluznice se nalazi sluz koja sadrži sluznička protutjela koja temeljito uništavaju potencijalne napadače. Sama sluznica ima trepetljike koje svojim treperenjem uklanjaju sve što se na sluznici prikupi. Taj sekret obično iskašljemo ili ispušemo kroz nos.

Bolesti dišnih putova najčešće su u jesenskom ili zimskom periodu.

Tada djeca uglavnom borave u zatvorenim grijanim prostorijama. Suhi zrak posuši sluznicu dišnih putova, sluz se zgusne, nema protutjela, trepetljike se slijepe - čišćenje sluznice prestaje i ona postaje suha i ranjiva.

Izlaskom na svjež i hladan zrak sluznica reagira i počne pojačano lučiti sekret (pojačano curenje nosa, suzenje očiju) - time se pojačava učinak čišćenja.

Djeca koja borave u prostorijama gdje odrasli puše češće oboljevaju od upale dišnih putova.

Kretanje je važno!

Osim što boravak u zatvorenom prostoru donosi suh zrak, manje se i krećemo. Kretanjem se ubrzava disanje, strujanje zraka postaje višestruko brže, a time i čišćenje dišnih putova. Dok dijete mirno sjedi izmjenjuje se zrak u tek 1/3 pluća, dok se u ostalom dijelu pluća nakuplja sekret i ustajali zrak koji pogoduje razvoju bakterija. Osim toga, tjelesna aktivnost neposredno stimulira imuno sistem.

Čistoća

Velika većina bolesti dišnih putova širi se rukama. Pravilnim pranjem ruku, korištenjem papirnatih ručnika značajno se smanjuje učestalost oboljenja.