

Peršalimo ligos ir nėštumas

GODA JIEVALTIENĖ, Kauno II klinikinės ligoninės gyd. ginekologė



Atvėsus orams padažnėja sergamumas peršalimo ligomis. Tai ūminės, dažniausiai virusų sukeltos infekcijos, kuriomis užsikrečiama oro lašeliniu būdu nuo sergančiojo per kvėpavimo takų sekretą ar ligonio daiktus.

Peršalimas palengvina virusams ir kitiems mikroorganizmams įsitvirtinti žmogaus organizme. Vartus ligų sukėlėjams atveria ir kiti veiksniai: stiprus perkaitimas, per didelis nuovargis, netinkamas maistas, fizinės ir psichinės traumos, užterštas oras, rūkymas. Peršalimo ligoms priskiriama: ūminis rinitas, ūminis nazofaringitas, ūminis faringitas, ūminis tonzilitas, ūminis laringitas, ūminis tracheitas. Peršalimo simptomai skiriasi pagal viruso sukėlėją, tačiau visų virusinių peršalimų metu pasireiškia pasunkėjęs kvėpavimas pro nosį, sloga, gerklės skausmas, kosulys, šaltkrėtis, karščiavimas, galvos skausmas, bendras negalavimas, pablogėja apetitas. Peršalimo ligomis dauguma serga 8–14 dienų, tačiau gali išsivystyti tokių komplikacijų kaip otitas, sinusitas, faringotonzilitas, bronchitas ar pneumonija.

Svarbiausia – stiprinti imuninę sistemą

Savimi besirūpinanti nėščia moteris gyvena sveikai, tinkamai maitinasi ir peršalimo ligomis neturėtų sirgti dažniau nei kitos moterys. Tačiau jeigu organizmas yra nusilpęs dėl nepakankamos mitybos, mažakraujystės, vitaminių trūkumo, rūkymo, tada ir imuninė sistema tampa labiau pažeidžiama virusų ir bakterijų. Peršalimo ligos pasunkina ne tik nėštumą, bet ir gimdymą, kai reikia giliai kvėpuoti, o nosis užgulta, skauda gerklę, sunku kvėpuoti.

Norint išvengti peršalimo ligų, reikia didinti atsparumą aplinkos veiksniams, t. y. stiprinti imuninę sistemą. Peršalimo ligos nebus baisios, jei organizmas gaus pakankamai A, C, E vitamino. Vitaminas C – visų peršalimo ligų priešas. Daug vitamino C turi citrinos, erškėtuogės, juodieji serbentai, šaltalankio uogos, svarainiai, spanguolės ir kita. Vitaminas E stiprina imunitetą. Jo gausu migdoluose, riešutuose, saulėgražų sėklose ir aliejuje, avokadose, kviečių gemaluose, grikių kruopose, grūduose, kiaušinio trynyje. Imuninės sistemos veiklą skatina bei peršalimą padeda įveikti ir beta karotinas, kurio yra morkose, manguose, bulvėse, paprikoje, abrikosuose, pomidoruose, tamsiai žalios spalvos daržovėse, oranžiniuose, geltonuose, raudonuose vaisiuose. Sezoniniai pokyčiai ir šaltis turės mažiau įtakos moters sveikatai, jei organizme pakaks cinko, seleno, kalcio ir kitų mikroelementų. Cinko yra mėsoje, sūryje, kruopose, riešutuose, grūdiniuose produktuose, kiaušiniuose, vištienoje. Palankiai imuninę sistemą veikia fermentuoti pieno produktai: kefyras ir jogurtas, pagaminti su probiotikais. Peršalus tinka arbata su erškėtrožėmis, cinamonu ar imbieru, kuris turi priešuždegiminių savybių ir kartu stiprina imunitetą. Beje, imbieras ypač tinka nėščiosioms, nes mažina pykinimą ir vėmimą. Taip pat imunitetą stiprina česnakas, žuvų taukai. Kava, alkoholis, rūkymas, badavimas, nepakankama mityba, nutukimas, nuovargis ir stresas silpnina organizmą. Rūkančios moters imuninė sistema daug silpnesnė, dėmai dirgina kvėpavimo takus, jie tampa mažiau atsparūs infekcijai, todėl pastojus būtina atsakyti šio žalingo įpročio.

Peršalimo ligų galima išvengti laikantis bendrųjų peršalimo ligų profilaktikos reikalavimų: vengti kontakto su sergančiais, didesnių žmonių susibūrimo vietų, kosint ar čiaudint prisidengti veidą, plauti rankas, nepervargti, vengti stresų bei tinkamai maitintis.

Gydymas

Sergant peršalimo ligomis skiriamas simptominis gydymas. Sergančiai, karščiujančiai nėščiai moteriai patariama gulėti, ilsėtis, gerti daug šiltų skysčių. Tinka liepžiedžių, aviečių, ramunėlių, čiobrelių arbatos. Rekomenduojama vėdinti kambarius, orą drėkinti specialiais ant radiatorių pakabinamais indais su vandeniu ar elektriniais drėkintuvais. Jeigu moterį vargina sloga, nosies užgulimas, reikėtų nosį praplauti jūros vandeniu ar fiziologiniu tirpalu, tinka fizioterapinės procedū-

ros. Nosies paburkimas gydomas vietinio poveikio vaistais – ksilometazolinu, tetrizolinu, oksimetazolinu. Purškiamojo arba lašinamo vaisto negalima vartoti ilgiau, nei nurodyta vaisto informaciniame lapelyje. Pseudoefedrino ir fenilefrino skirti nėštumo metu nerekomenduojama. Gerklės skausmui malšinti tinka vietinio poveikio čiulpiamosios tabletės, kurių sudėtyje yra chlorheksidino, benzokaino, mentolio, heksilrezorcinolio, benzidamino hidrochlorido, benzilo alkoholio. Gerklė skalaujama druskos tirpalu, medetkų ar ramunėlių nuoviru. Nėštumo metu temperatūrai mažinti tinka tik paracetamolis, kitų vaistų – acetilsalicilo rūgšties, ibuprofeno, ketoprofeno arba naprokseno vartoti negalima. Sausas kosulys gydomas ledinukais nuo kosulio. Jei kosulys labai atkaklus, galima skirti nedideles kodeino dozes. Esant produktyviam kosuliui (atkosėjama gleivių), skiriama atsikosėjimą gerinančių čiobrelių, svilarožių, gebenių sirupų. Nėštumo metu perša-

limo ligoms gydyti veiksmingi ir saugūs yra įvairūs homeopatiniai preparatai.

Fuzafunginas (*Bioparox*) – vietinis antibakterinio ir priešuždegiminio poveikio vaistas, efektyviai mažinantis visus peršalimo ligų simptomus – ryklės skausmą, kosulį, skausmą ryjant, užkimimą, čiaudulį, rinorėją, nosies užgulimą, kad ir kokios kilmės – virusinės ar bakterinės – jie būtų. Fuzafungino galima skirti sergant rinitu, rinofaringitu, tonzilitu, laringitu ar tracheitu. Efektyvus vietinis gydymas fuzafunginu pagreitina sveikimą, apsaugo nuo infekcijos plitimo į apatinius kvėpavimo takus bei saugo nuo peršalimo ligų komplikacijų, kartu nesilpnindamas imuniteto. Fuzafunginas saugus ir veiksmingas vaistas, tinkantis nėščioms moterims peršalimo ligų gydymui.

Geriamųjų ar leidžiamųjų antibiotikų nėščiai moteriai skiriama, jeigu įtariama bakterinė infekcija arba komplikacijos – ūmus vidurinės ausies uždegimas, sinusitas, faringotonzilitas ar kita. Antibiotikai skiriami griežtai pagal indikacijas atlikus bendrąjį kraujo ar kitus būtinus tyrimus. Nėštumo metu saugiausi yra penicilinai ir jų derivatai. Skiriant antibiotikų, nepamirškite kartu skirti ir probiotikų.

LENTELĖ. VAISTŲ SKYRIMAS PERŠALIMO LIGOMIS SERGANČIOMS NĖŠČIOMS MOTERIMS

Simptomai	Vaistai
Akių peršėjimas, niežėjimas, ašarojimas, vandeninga sloga	Difenhidraminas (B _m rizikos kategorija) Klemastinas (B _m rizikos kategorija) Chlorfeniraminas (B _m rizikos kategorija)
Užgulta nosis	Pseudoefedrinas *(C rizikos grupė)
Kosulys	Dekstrometorfanas (C rizikos grupė)
Galvos skausmas, temperatūra	Acetaminofenas (B rizikos kategorija)
Plaučių uždegimas	Penicilinas (B _m rizikos kategorija)
Sinusitas	Amoksacilinas (B _m rizikos kategorija)

*Vengti pirmojo nėštumo trimestro metu

Kad peršalimo ligos aplenktų nėščiąsias, joms patarkite:

- gerai maitintis;
- stiprinti imunitetą;
- judėti;
- vengti minios;
- nerūkyti.

LITERATŪRA

1. Schatz M, Zeiger RS, Harden K, Hoffman CC, Chilingar L, Petitti D. The safety of asthma and allergy medications during pregnancy. *J Allergy Clin Immunol.* 1997 100:301-6. 1997. PubMed
2. Briggs GG, Freeman RK, Yaffe SJ, *Drugs in Pregnancy and Lactation* 6th edition, Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 2002. p. 285.
3. Martinez-Frias ML, Rodriguez-Pinilla E. Epidemiologic analysis of prenatal exposure to cough medicines containing dextromethorphan: no evidence of human teratogenicity. *Teratology*, 63:38-41. 2001 PubMed
4. Einarson A, Lyszkiewicz D, Koren G. The safety of dextromethorphan in pregnancy : results of a controlled study. *Chest.* 119:466-9. 2001 PubMed
5. Shaw GM, Todoroff K, Velie EM, Lammer EJ: Maternal illness, including fever, and medication use as risk factors for neural tube defects. *Teratology* 57:1-7, 1998. PubMed
6. Aselton P, Jick H, Milunsky A, Hunter JR, Stergachis A. First-trimester drug use and congenital disorders. *Obstet Gynecol.* 65:451-5. 1985 PubMed
7. Snow V, Mottur-Pilson C, Hickner JM Principles of appropriate antibiotic use for acute sinusitis in adults. *Ann Intern Med.* 20;134:495-7. 2001 PubMed
8. Antimicrobial treatment guidelines for acute bacterial rhinosinusitis. Sinus and Allergy Health Partnership. *Otolaryngol Head Neck Surg.* 123(1 Pt 2):5-31. 2000 PubMed