

įskaitant ir asmens sveikatos priežiūros veiklą, tai yra neturint reikiamos licencijos, Lietuvos Respublikos administracinių nusižengimų kodekso 61 straipsnis numato atsakomybę – baudą nuo 600 iki 1140 eurų.

Informacija apie įstaigos asmens sveikatos priežiūros licencijos išdavimą skelbiama svetainėje adresu www.vaspvt.gov.lt/

Juridinių asmenų licencijavimas ir akreditavimas; teisės aktai, reglamentuojantys konkrečios asmens sveikatos priežiūros paslaugos teikimą – [www.vaspvt.gov.lt/Teisinė informacija](http://www.vaspvt.gov.lt/Teisinė_informacija); informacija apie asmens sveikatos priežiūros specialistų licencijavimą ir spaudo numerių išdavimą pateikta www.vaspvt.gov.lt/node/83.

Akreditavimo tarnybos inf.

Praktiniai specialisto patarimai, kaip tinkamai gydyti peršalimą

Šiuo metu yra pačios palankiausios sąlygos plisti virusams, kurie sukelia vieną dažniausių šaltojo sezono ligų – peršalimą. Ūmi virusinė respiratorinė infekcija (URVI) pažeidžia nosies gleivinę, ryklę, sinusus ir gerklas, virusas plinta oro lašiniu būdu užsikrėtusiam asmeniui bendraujant su aplinkiniais tiesioginio ar netiesioginio kontakto būdu. Peršalimas yra viena dažniausiai užklumpančių ligų, jį paprastai sukelia rinovirusai (rečiau – koronavirusai, respiracinis sincitinis virusas, paragripo virusas, gripo virusas). Rudenį dažniau „puola“ rinovirusai bei paragripo virusai, žiemą – respiracinis sincitinis virusas ir koronavirusas.

Apie peršalimo ligas

Pagrindiniai simptomai, kuriais skundžiasi peršalę žmonės, yra gerklės kutenimas, peršėjimas ir skausmas, sloga, kosulys, nuovargis, apatija. Ligonį ypač vargina užgulusi nosis, be persotojo iš jos tekantis sekretas. Dar vienas ligonį kamuojantis klinikinis požymis – kosulys, kurį sukelia nosies sekreto nutekėjimas užpakaline ryklės sienele. Suaugusieji paprastai išvengia karščiavimo, o vaikams neretai pakyla ir kūno temperatūra.

Kadangi peršalimas – virusinė liga, ji dažniausiai trunka 3–7 dienas, kartais – iki 10 dienų, o vaikams gali trukti ir iki dviejų savaitų. Pirmosiomis dienomis peršalimo požymiai esti ryškesni ir labiau varginantys, vėliau savijauta pamažu ima gerėti.

Specialistai atkreipia dėmesį į tai, kad mažyliai iki dvejų metų peršalimu serga po kelis kartus per metus (kai kurie, ypač lankantieji ugdymo įstaigas, – net šešis kartus!), suaugusieji – vidutiniškai du kartus per metus, vyresni žmonės – kartą per metus. Virusai kitam žmogui perduodami oro lašiniu būdu kosint ar čiaudint. Užsikrėtusiojo seilių lašeliuose esantys virusai ore pasklinda kelių metrų atstumu ir išlieka gyvybingi kelias valandas. Taip pat galima užsikrėsti liečiant virusais užterštus daiktus, kuriuos prieš tai lietė jau sergantis asmuo.

Miego stoka, prasta miego kokybė, nuolat patiriamas stresas silpnina organizmo imuninę sistemą ir taip pat didina peršalimo tikimybę.

Nors peršalimas nėra laikomas rimtu sveikatos sutrikimu, vis dėlto jis turi ženkliai įtaką savijautos supratėjimui (sirgimo periodu), nes blogina gyvenimo kokybę, mažina darbingumą,

pasizymi dėmesio koncentracijos stoka (todėl vairuojant gali sukelti nemalonių pasekmių). Kita problema – gresiančios komplikacijos, tokios kaip sinusitas, vidurinės ausies uždegimas, bronchitas ir kt. Kad peršalimas nesikompliciuotų į sunkesnes ligas, nevalia susirgus į tai numoti ranka: rekomenduojama nevykti į darbą ar mokyklą, stengtis gerai pailsėti, laikytis lovos režimo, kuo gausiau vartoti šiltų skysčių ir laikytis tinkamos nosies higienos.

Kaip greičiau įveikti mikroorganizmų išskiriamus nuodus

Organizmo intoksikaciją sukelia pradėję aktyviai daugintis mikroorganizmai ir jų išskiriami toksinai, todėl ir rekomenduojama susirgus vartoti kuo daugiau skysčių, kurie padeda toksinus greičiau iš organizmo pašalinti. Manoma, kad 1 kilogramui kūno svorio reikia bent 30 mililitrų skysčio.

Kitas labai svarbus patarimas peršalusiam žmogui – laikytis nosies higienos. Rekomenduojama nosį plauti izotoniniu vandeniu, kuris išplauna alergenų ir bakterijų, suminkština susikaupusias gleives, todėl jos lengviau pašalinamos iš kvėpavimo takų, kartu ligoniui tampa lengviau kvėpuoti.

Specialistai pabrėžia, kad nosies higiena, naudojant izotoninį vandenį, turėtų būti pirmoji pagalbos priemonė peršalus, užuot, kaip neretai atsitinka, pirmiausia griebusis stiprių uždegimą slopinančių ar antihistamininių vaistų. Jūros vandens izotoniniu tirpalu nosį rekomenduojama plauti vos pajutus pirmuosius peršalimo simptomus – tada padidėja tikimybė, kad vaistinių preparatų apskritai pavyks išvengti ir organizmas nepatirs galimo jų šalutinio poveikio.

Klinikiniai tyrimai įrodė, kad izotoninis nosies tirpalas gali padėti užbėgti peršalimo ligoms už akių, kai jis naudojamas profilaktiškai.

2015 m. atliktoje sisteminėje apžvalgoje pastebėtas teigiamas nosies plovimo jūros vandeniu efektas gydant ūmias virusines kvėpavimo takų infekcijas. Tyrimai rodo, kad sergant ūminiu virusiniu rinosinusu nosies higiena izotoniniu ar hipertonišku jūros vandeniu gali sumažinti vaistų nuo skausmo poreikį, pagerinti ligonio bendrą būklę, turėti įtakos tam, kad

susirgus iš patalo pavyktų pakilti greičiau, o tokie susirgimai kartotųsi vis rečiau.

Nosies plovimas izotoniniais tirpalais (ir profilaktikos tikslais) yra ypač naudingas vaikams, kurie, lankydami didelius kolektyvus, turi didesnę riziką užsikrėsti virusinėmis infekcijomis, be to, ne visada moka ir geba saugotis peršalimo. Prieš keletą metų atliktas tyrimas įrodė, jog vaikai, kurie nosį reguliariai plaudavo izotoniniu nosies tirpalu, po 8 savaičių rečiau skundėsi gerklės skausmu, kosuliu, nosies užburkimu ir kitais peršalimui būdingais simptomais nei vaikai, kuriems tokios natūralios nosies higienos procedūros nebuvo atliekamos. Nėgana to, vaikams, kurie nosį reguliariai plaudavo jūros vandeniui, rečiau prireikė antipiretikų, mukolitikų ir antibiotikų, o vis dėlto susirgusieji peršalimo ligomis pasveiko greičiau, jų prastos savijautos trukmė reikšmingai sutrumpėjo.

Antibiotikai – tik kai negalima jų išvengti

Šiais laikais žmonės neįsivaizduoja, kaip galėtų sunegalavę neiti į darbą, kelias dienas praleisti lovoje, atsiriboti nuo kasdienės veiklos. Net ir prastai pasijutę, jie linkę iškart pradėti gydytis stipriais vaistais ir tuo pat metu keliauja į darbą.

Specialistai ypač sunerimę dėl šiandien itin dažno antibiotikų vartojimo gydantis peršalimo simptomus.

Neseniai tyrimo rezultatai atskleidė, kad Lietuvoje daugiau kaip pusė apklaustų asmenų neturi pakankamai žinių ir supratimo apie antibiotikus. Vienų nuomone, antibiotikai naikina virusus, kitų – kad „muša“ ir virusus, ir bakterijas, tretieji buvo įsitikinę, kad antibiotikai – vaistai nuo visų ligų. Apklausos metu paaiškėjo, kad savavališkai antibiotikais gydėsi net trečdalis apklaustų piliečių! O juk antibiotikai virusinių infekcijų negydo, todėl peršalimo ligoms gydyti jie nėra efektyvūs, taigi ir neskiriami.

Antibiotikai rekomenduojami tik tais atvejais, kai specialistas, įvertinęs visus veiksnius (tarp jų ir kraujo tyrimo rezultatus, kurie patvirtina padidėjusią uždegimo rodiklių koncentraciją), nustato komplikacijas (kai peršalimas kompli-

kuojasi į bakterinę infekciją) ir įsitikina, kad be antibakterinio gydymo išsiversti nepavyks.

Beje, kartais antibiotikų gali neprireikti ir diagnozavus bakterinę infekciją. Pavyzdžiui, žmogui susirgus ūmiu bakteriniu sinusitu, gydytojas įvertina ligonio būklę ir nusprendžia, ar būtina skirti antibiotikus, ar galima apsieiti be jų. Tik tuo atveju, jei minėtos ligos simptomai yra labai sunkūs, nepraeina per dešimt dienų ar po penkių dienų ligonio savijauta ima prastėti, prireikia gydymo antibiotikais.

Hipertoninis vandenyno vanduo tinka visai šeimai

Dažnai peršalantys ir kenčiantys nuo varginančios slogos pacientai jau yra išbandę ir puikiai įvertinę naujausią veiksmingą „pirmąją pagalbą“ – hipertoninį vandenyno vandens tirpalą, kuriuo atliekama nosies higiena. Patogus naudoti purškalas su dozatoriumi – tikras išsigelbėjimas, siekiant kuo greičiau atsikratyti varginančių negalavimų, sumažinti nosies užburkimą, palengvinti kvėpavimą, nuraminti sudirgintą, pažeistą nosies gleivinę.

Izotoninis jūros vandens tirpalas padeda išvengti peršalimo sukeltų negalavimų, jis puikiai tinka ir kamuojant alerginei slogai, kurią sukelia namų dulksės ar žiedadulkės. Jis drėkina sausas nosies sienelės, taip pat mažina jų dirginimą ir perštėjimą. Izotoninis jūros vanduo yra švelnesnis, jame mažesnė NaCl koncentracija, todėl jį galima naudoti dažnai (purkšti į nosį per dieną neribotą skaičių kartų), jis tinka ir patiems mažiausiems vaikams. Tuo tarpu hipertoninio jūros vandens sudėtyje – didesnė NaCl koncentracija. Šis tirpalas labiau rekomenduojamas, kai nosis yra užgulta, skiriamas po vieną įpurškimą į nosies landas 1–3 kartus per dieną.

Tiek izotoninis, tiek hipertoninis jūros vandens tirpalai taip pat tinka peršalimo ligų profilaktikai: izotoninį tirpalą galima skirti ir kūdikiams nuo pirmųjų gyvenimo dienų, o hipertoninį – mažyliams nuo pusės metų, nėščiosioms ir žindančioms motinoms.

Stripsnis perspausdintas iš žurnalo „Farmacija ir laikas“ Nr. 9

Ambroksolis – kosuliui palengvinti

Kvėpavimo takų ligos šaltuoju metų laiku aplanko daugelį mūsų. Kvėpavimo takai turi apsauginius mechanizmus, kurie leidžia išvengti infekcijų. Vienas tokių apsauginių mechanizmų – specialus kvėpavimo takų epitelis, sugebantis padedant blakstienėlėms pašalinti patekusius dirgiklius ar patogenus. Kvėpavimo takuose esančios gleivės yra mažai tšios, elastingos ir lengvai šalinamos iš kvėpavimo takų kartu su patogeniniais mikroorganizmais. Padidėjus gleivių išsiskyrimui ir klampumui, blogėja mukociliarinis klirensas, sutrinka gleivių šalinimas iš kvėpavimo takų, susidaro palankios sąlygos bakterijų kolonizacijai. Taigi mukociliarinių priemonių vartojimas, tokių kaip ambroksolis, skystina gleives ir pagerina susikauptusių gleivių pašalinimą.

Ambroksolio savybės

Ambroksolis – aktyvus bromheksino metabolitas, naudojamas ūminiam (sergant bronchitu) ir lėtiniam (pvz., sergant lėtine obstrukcine plaučių liga) kosuliui gydyti.

Ambroksolis pasižymi sekretolitiniu (skatina mažo klampumo gleivių gamybą) ir mukociliariniu (mažina gleivių klampumą) poveikiu, skatina mukociliarinį klirensą, normalizuoja surfaktantą. Visos šios ambroksolio savybės palengvina atsikosėjimą. Ambroksolis ne tik palengvina atsikosėjimą, bet, *in vitro* tyrimų duomenimis, slopina uždegimą, mažina oksidacinį stresą, pasižymi antivirusiniu ir antibakteriniu poveikiu. Vaistas stimuliuoja surfaktanto gamybą, gerina antibiotikų