

מחלות חורף – מניעה וטיפול

רקע:

בדברנו על מחלות עונתיות, אנו מייחדים כל עונת שנה במאפיינים יחודיים, ועל מחלות עיקריות המתפשטות במהלכה. עונת החורף מאופיינת במחלות של דרכי הנשימה העליונות – התקררות, שפעת, דלקות גרון ועוד. רוב המחלות נגרמות ע"י וירוסים, מיעוטן הינן דלקות חידקיות, הדבר חשוב באופן הטיפול במחלה.

אופן ההדבקה:

מחלות אלה מופצות בדרך המכונה "הדבקה טיפתית" – דהיינו, הווירוסים מועברים מאדם לאדם באמצעות רסיסי ליחה ונזלת, שמקורם בעיטוש ובשיעול, אך גם דרך הרוק. אלה עלולים להישאף ישירות, אן באמצעות מגע בחפץ דרכו הווירוסים יועברו (תרחיש לדוגמה: השתעלות לכף היד, שתיגע אח"כ בידית הדלת. אדם אחר יגע באותה ידית ואח"כ יגרד באפו, וידבק בוירוס). דרך אחרת הינה ישירה יותר – אכילה ושתייה של אדם חולה ואדם בריא מאותו מזלג או בקבוק.

מאפייני המחלות (סימנים ותסמינים):

- התקררות, או הצטננות (Common Cold), מאופיינת בנזלת מרובה, שיעול, ליחה, כאבי גרון, לעתים כאבי ראש ועוד, אך בד"כ ללא חום. רוב התסמינים נמשכים כמה ימים עד שבוע, אך השיעול עלול להימשך עוד כ-3 שבועות!
- תסמיני השפעת דומים לתסמיני ההתקררות, אך נוספים אליהם חום (מעל 38°C), כאבי ראש קשים, כאבי שרירים וחולשה. השפעת בד"כ חולפת בתוך שבוע, גם כאן, השיעול עלול להימשך זמן רב יותר לאחר תום המחלה.
- דלקות גרון הינן שם כולל לתהליכים הגורמים לכאבי גרון וקשיים בבליעה, החשש הוא מדלקת גרון חיידקית (אנגינה), שתאופיין גם כן בעליית חום, המצריכה נטילת אנטיביוטיקה.

סיבוכים שכיחים:

- הסיבוך העיקרי של מחלת השפעת הינו דלקת ריאות חיידקית, שעלולה להצריך אשפוז לצורך קבלת טיפול, ולעתים אף עלולה לגרום למוות.
 - סיבוכים נוספים, הן של שפעת והן של התקררות הינם התפתחות דלקת חיידקית משנית למחלה כמו דלקת אוזניים וסינוסיטיס. וכן התמשכות המחלה והארכת זמן ההחלמה.
 - דלקת גרון לא מטופלת עלולה לגרום למחלה אוטואימונית, הגורמת לדלקת פרקים ולפגיעה במסתמים בלב, ולכן חשוב לטפל בה במועד.
- ככלל, סיבוכים קורים כאשר המחלה לא מטופלת כהלכה, בהצטננות ובשפעת בעיקר עקב חוסר מנוחה מספקת!**

מניעת הדבקה:

- הצעד הראשון במניעת הדבקה בשפעת הינו קבלת חיסון נגד שפעת בקופת החולים! אנו, כעובדי מערכת החינוך, הבאים במגע עם הרבה ילדים בכל יום, חשופים במיוחד להידבקות בשפעת, וישנה חשיבות מיוחדת לכך שנקבל חיסון כנגדה. החיסון נגד שפעת (בזריקה) ניתן חינם ע"י האחיות בקופת החולים.
- הקפדה על כללי היגיינה בבית:
 - שמירה על הנקיון
 - הימנעות מאכילה ושתייה בכלים משותפים.
 - הקפדה על אוורור הבית (חלון אחד מעט פתוח), גם בימים הקרים.
 - הקפדה על שטיפת ידיים.
- כללי התנהגות לאדם החולה, על מנת להימנע מלהדביק את שותפיו, חניכיו וחבריו:

- להישאר למנוחה בבית, ניתן לחזור לפעילות כיממה לאחר ירידת החום.
- במקרה של שיעול / עיטוש, יש לעשותם לכיוון הצד הפנימי של המרפק או לכתף.

טיפול:

- הטיפול בשפעת ובהצטננות הינו באמצעות מנוחה במיטה ושתייה מרובה (לרוב שתייה חמה מקלה על כאבי הגרון)!
- במידת הצורך ניתן להוריד את החום ע"י כדורים ו/או לקחת גם תרופות להקלה על כאבי הגרון, הנזלת והשיעול.
ישנן תרופות יעודיות המכילות שילוב חומרים שיעשה את כל אלה.
- **במידה ומופיע אחד מהבאים** : קשיים בנשימה, החום יורד ושוב עולה, ו/או נמשך מעל שבוע, חום גבוה מעל 42°C , תחושת לחץ בחזה או בבטן, הקאות קשות וממושכות, סחרחורת פתאומית ו/או בלבול, אצל ילדים בנוסף, אם הילד לא מצליח לשתות – יש לפנות לרופא בהקדם.
- יש לשים לב להתפתחות סימנים המצריכים פניה לרופא בשעות היום, גם אם הדבר כרוך בשינוי תכניות (ולהימנע מדחייה לשעות הלילה, שיצריכו פנייה למיון ו/או שרותים בתשלום, תוך נהיגות לילה מסוכנות).
- במקרה של דלקות חיידקיות, כגון: דלקת גרון חיידקית, דלקת ריאות, סינוסיטיס וכו', יש צורך בנטיילת אנטיביוטיקה על מנת לרפא את המחלה. **במידה וקיבלת אנטיביוטיקה מהרופא, יש לקחת אותה עד תומה!!!** למניעת חזרת המחלה, וכן למניעת היווצרותם של חיידקים עמידים לאנטיביוטיקה.

כתבה: גל סלע
ת' עדכון: 4/11/14