

## 7 העצות הכי חשובות שימנעו מכם לחלות בחורף

### 1. חום זו לא מחלה

בניגוד ל"חומפוביה" שיש בציבור הישראלי, כלומר הפחד המטורף מפני חום גבוה, עליית הטמפרטורה היא רק סימן. חום גבוה (עד 41.5 מעלות) איננו מסוכן, אינו פוגע במערכות הגוף, אינו גורם לפרכוסים ולמעשה, הוא חשוב מאוד. הגוף מעלה את החום כדי להשיב מלחמה מול הפולשים הזרים שתקפו אותו - הם החיידקים והנגיפים.

למעשה, אנחנו מודאגים כאשר החולה לוקה במחלה זיהומית ואינו מעלה חום. **כאשר חום הגוף עולה בתגובה למחלה, מדובר בפעולה תקינה.** לפיכך, מומלץ דווקא שלא להוריד חום פחות מ-38.5 מעלות. כאמור, החום הגבוה לא יסכן אתכם או את ילדכם, הוא רק סימן לכך שנדבקתם.

במרבית המקרים, החום הגבוה נמשך עד שלושה ימים, ואז הוא מעיד ככל הנראה על מחלה ויראלית. אם החום מלווה בסימנים נוספים כמו הקאות מרובות, שיעול, שלשול רירי או דמי, קוצר נשימה או חוסר הכרה - יש לפנות לרופא. עם זאת, כל מצב של חום בתינוק עד גיל חודש, מצריך פניה ישירה לחדר המיון.

### 2. חיסונים, חיסונים, חיסונים

**הדרך הטובה ביותר למנוע מחלות, היא למנוע אותן.** אין דרך פשוטה לעשות זאת מלהתחסן. שפעת איננה סתם הצטננות, זו מחלה קשה ביותר שעלולה להרוג תינוקות, ילדים, קשישים, ונשים בהריון.

### 3. היגינה זה כל הסיפור

ידיים, ידיות, שלט רחוק, צעצועים, מכשירי אדים - כל אלה מפוצצים בוירוסים וחיידקים. נכון, קשה לחיות בעולם סטרילי ולחטא את כל סביבתכם כל הזמן. אבל אם תכניסו לשגרת היומיום "ניגוב יומי קל" של ריכוזי הזיהומים הגדולים ביותר בבית, תפחיתו משמעותית את שיעור התחלואה. בנוסף, כדאי לחטא את ידיו של הילד כשהוא חוזר מהגן, ולשטוף ידיים היטב לפני שאתם מתיישבים לאכול. כמו כן, התרגלו להשתעל אל מפרק הזרוע ולא אל כף היד.

### 4. אוררו - למרות הקור

**איך זה שמרבית המחלות הזיהומיות מתרחשות דווקא בחורף? שתי סיבות לכך:** האחת, החיידקים והנגיפים "מתעוררים לחיים" כפי הנראה דווקא בתקופה זו מסיבה שאינה ברורה לגמרי. אבל הסיבה השנייה והעיקרית, היא המקומות הסגורים. כן, חוסר האורור הוא זה שתורם להפצת החיידקים והנגיפים לכל עבר ולהדבקה.

בניגוד למיתוס לפיו האמהות נהגו לגעור בנו "תלבש משהו, שלא תתקרר!", הרי שהקור עצמו אינו גורם לכל מחלה. אלה החיידקים והנגיפים שמתפשטים במקומות לא מאווררים וחמימים. למעשה, הבתים שלנו, חדרי ההמתנה ומקומות העבודה

הופכים לגן עדן עבור הפולשים הזרים. לכן, **אווררו ככל האפשר את הסביבה שלכם**. ככל שתעשו כן, כך תפחיתו משמעותית את סיכויי ההדבקה.

#### 5. מה עושים עם שיעול?

אין כמעט מי שלא ישתעל בחורף הקרוב, מילדים וטף ועד מבוגרים וקשישים. השיעול, כמה מעצבן שהוא יכול להיות, נועד דווקא להגן עליכם ועל הנשימה שלכם כאשר הוא פולט החוצה את הליחה שהצטברה בריאות ובקנה הנשימה.

מרבית מקרי השיעול, הם ויראליים, ואין להם טיפול חד משמעי שמכחיד אותם. שיעול ויראלי ילווה פעמים רבות גם בנזלת, וללא חום גבוה. שיעול כזה נוטה להתגבר לקראת שעות הערב והלילה. שיעול המלווה בחום גבוה (לרוב מעל 39), חולשה כללית והקאות, עשוי להעיד על דלקת ריאות חידקית המצריכה טיפול אנטיביוטי.

מה תוכלו לעשות בינתיים? אם השיעול אינו מלווה בחום גבוה, תוכלו לטפל בעצמכם, או בילדכם באינהלציות מי מלח (סלאיין) הנמכרים ללא מרשם רופא. תוכלו גם לנסות את אחד הסירופים לשיעול הנמכרים בבתי המרקחת, גם הם ללא מרשם. **אם השיעול מלווה בחום גבוה, חולשה כללית או הקאות, פנו לרופא לבדיקה.**

#### 6. סטרידור: כשכלב היס נובח

עוד תופעה שכיחה מאוד בחורף, היא הסטרידור – אותו קול "נביחת כלב ים" או צרידות. המופיע בעיקר אצל תינוקות וילדים אך גם אצל מבוגרים. **במרבית המקרים ניתן לטפל בסטרידור בבית**: אם החולה במצב כללי טוב, מחייך מגיב וללא חום גבוה, בצעו אינהלציות סלאיין, או תנו לחולה לנשום אויר קר (קרוב למזגן או בפריזר). אם הסטרידור לא חלף בתוך כשעה או שהוא מלווה בחום גבוה, קשיי נשימה, הפרשת ריר ומצב כללי ירוד, יש לפנות בדחיפות לחדר המיון.

#### 7. נזלת: לא סוף העולם

למרבית המחלות הויראליות מתלווה נזלת. אבל היא איננה מסוכנת, גם לא אצל תינוקות, לא גורמת לחנק, אף שהיא בהחלט גורמת לאי נוחות ולקושי בנשימה. הדרך היחידה לטפל בנזלת בתינוקות היא באמצעות תמיסת מי מלח לאף ושאיבת הפרשות. אצל ילדים ומבוגרים, תוכלו להיעזר בתרופות לגודש באף שמקלות באופן חלקי. **זכרו שהנזלת מדבקת ביותר, ולכן קנחו את האף באמצעות טישו חד פעמי**. כדאי גם לחטא ידיים אם נוצר מגע בין כף היד לנזלת.

(נכתב על ידי ד"ר איתי גל).