

Weronika Błaszczyk

DEKALOG INFEKCYJNY



Zostawiam Ci kilka rad
i wskazówek jak **SAMODZIELNIE**
radzić sobie z infekcją



WERONIKA BŁASZCZYK

DR_SIMPLEMEDICINE

Witaj,

dziękuję Ci za zapis na moją listę mailingową.

Twoje zaufanie znaczy dla mnie bardzo wiele.

W podziękowaniu zostawiam Ci krótki poradnik, który warto sobie wydrukować i mieć zawsze pod ręką, kiedy wizyta u lekarza nie będzie możliwa.



O mnie

Nazywam się **Weronika Błaszczyk** i jestem lekarzem w trakcie specjalizacji z medycyny rodzinnej. Swoją pracę w zawodzie rozpoczęłam w 7 Szpitalu Marynarki Wojennej w Gdańsku. Obecnie mieszkam i pracuję w **Toruniu**.

Wybrałam specjalizację z medycyny rodzinnej, ponieważ to właśnie ona pozwala mi holistycznie podejść do Pacjenta i nieść najskuteczniejszą pomoc w pierwszych etapach choroby.

Konsultuję Pacjentów stacjonarnie w Toruniu, w przychodni medycznej **Nasz Lekarz**, przy ul. Stefana Batorego 18. Możesz zarejestrować się na wizytę dzwoniąc pod numer: **56 300 43 00**.

Udzielam także **konsultacji online**.

Na co dzień w swojej praktyce przyjmuję zarówno dorosłych, jak i dzieci. Pediatria jest szczególnie bliska memu sercu. Nie ma jednej recepty dla każdego. Ważne są dla mnie nie tylko symptomy choroby – szukam też przyczyn, aby pomagać kompleksowo. Ponieważ na naszych barkach spoczywa głównie troska o Pacjentów borykających się z chorobami cywilizacyjnymi, w planach mam także certyfikację z obesitologii, ponieważ na co dzień pomagam i opiekuję się sporą grupą Pacjentów zmagających się z nadwagą i otyłością. To choroby, dla których największym wrogiem jest tempo życia i towarzyszący nam każdego dnia stres.

W wolnych chwilach oddaję się swoim pasjom. Uwielbiam sport i podróże, a także *social media*. Staram się być aktywnym twórcą internetowym. Prowadzę swój profil na Instagramie i Facebooku. Znajdziesz mnie jako **dr_simplemedicine**. W sieci omawiam zagadnienia, z którymi borykają się Pacjenci. Odpowiadam na pytania, obalam medyczne mity, prowadzę live'y, na które zapraszam znanych specjalistów z różnych gałęzi medycyny.

Zachęcam Cię do odwiedzenia moich social mediów i zostawienia śladu po sobie w postaci komentarza.

Materiały znajdziesz również na moim blogu www.weronikablaszczyk.pl/blog.

Teraz w podziękowaniu za Twoje zainteresowanie zostawiam

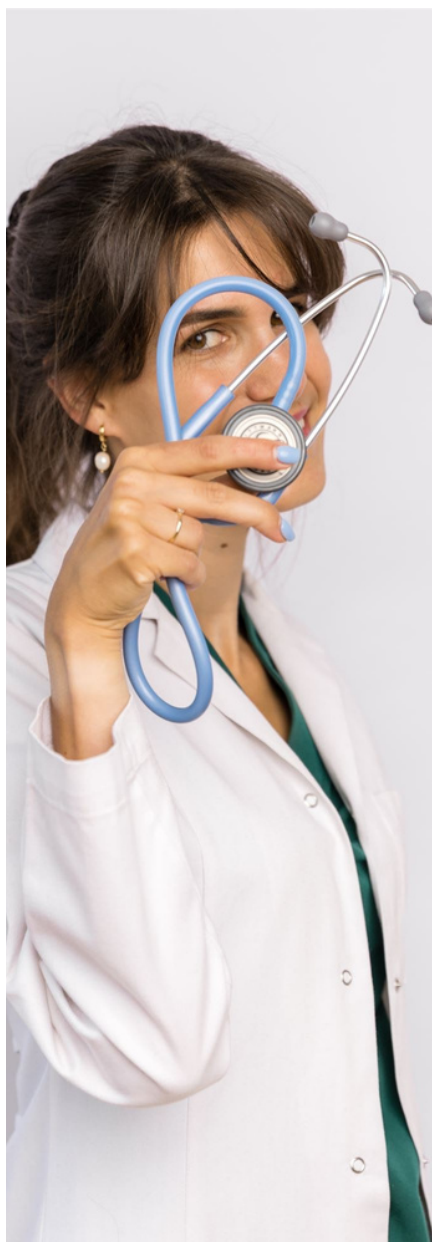
DEKALOG INFEKCYJNY, czyli spis tego, jak reagować podczas choroby.

Podpowiadam co powinno Cię zaniepokoić, a kiedy jesteś w stanie samemu stawić czoła patogenowi.

W dekalogu infekcyjnym znajdziesz wiele ciekawostek, wskazówek oraz wyjaśnień dotyczących mechanizmów związanych z infekcją.

Nie bój się działać. Często Twoje zdrowie zależy od Ciebie!





OBJAWY

Przedstawiam Ci 3 główne objawy, o które zapyta Cię każdy lekarz podczas pierwszej wizyty. Jak się pewnie domyślasz to gorączka, katar i kaszel. Co może Cię zaniepokoić?

Na co warto zwrócić uwagę?

1. Postępowanie przeciwgorączkowe

Gorączka to temperatura $> 38^{\circ}\text{C}$. Należy zdawać sobie sprawę, że wzrost temperatury ciała stanowi nasz wrodzony mechanizm obronny. Stymuluje m.in. produkcję przeciwciał do walki z infekcją. Dlatego nie powinno się obniżać gorączki za szybko, jeżeli stan ogólny Pacjenta jest dobry.

Jednym z najczęstszych powodów braku efektu po podaniu leku przeciwgorączkowego jest nieprawidłowe dawkowanie – wg ulotki na opakowaniu. Kalkulatory leków przeciwgorączkowych są szczególnie istotne w leczeniu infekcji u najmłodszych Pacjentów.

Czy wiesz, że...

Lekiem z wyboru w populacji pediatrycznej jest **Paracetamol**, który podajemy **15 mg/kg masy ciała co 6 godzin**.

Drugim lekiem jest **Ibuprofen 10 mg/kg masy ciała co 6–8 godzin**.

Zwróć uwagę na to, ile leku jest w mililitrze w Twoim syropie.

Zazwyczaj gorączka w infekcjach wirusowych trwa do 3 dni.

Jeżeli gorączka nie spada po lekach, nawraca regularnie częściej niż co 4 godziny lub trwa powyżej 3 dni – **wymagana jest wizyta lekarska**.

2. Katar – toaleta nosa

Wśród moich pacjentów istnieje przekonanie, że leczony katar trwa tydzień, a nieleczony – 7 dni. Czy katar musi być aż tak uciążliwy? Niestety.

Katar to nic innego jak objaw stanu zapalnego błony śluzowej nosa. Ma różne stadia. Ciekący nos to często oznaka początkowej infekcji. Im dłużej organizm walczy, tym bardziej katar się zmienia. Jego kolor zależy od obecności komórek odpornościowych w katarze. Słynny „ropny” katar to mit, zielony katar nie oznacza infekcji bakteryjnej, którą leczymy antybiotykiem.

Katar przeważnie na początku ma wodnisty charakter, z czasem gęstnieje.

U dorosłych warto stosować aspiratory donosowe, które nawilżają śluzówkę. Sprawdź się także inhalacje z soli fizjologicznej.

Jak sobie radzić z katarzem u dzieci?

Ponieważ dzieci w trakcie ssania oddychają tylko przez nos, to ważne jest, by przed karmieniem zająć się możliwie jak najskuteczniej zatkanym nosem – tzw. „toaleta nosa”.

U najmłodszych, którzy nie potrafią wysmarkać nosa toaleta nosa polega na stosowaniu soli fizjologicznej (0,9%) oraz ew. odsysaniu wydzieliny za pomocą „odkurzacza” (aspiratora). Najlepiej w ten sposób oczyszczać zalegający katar widoczny przy nosku. Jednak uważaj, gdyż częste odsysanie z dużą siłą może sprzyjać uszkodzeniu nabłonka w nosie, który chroni nos przed zanieczyszczeniami, w tym wnikaniu drobnoustrojów!

Zakropl do nosa kilka kropel soli fizjologicznej i odessij wydzielinę aspiratorem.

U dzieci starszych do wspomnianej toalety nosa możemy użyć soli morskiej i poprosić „starszaka” o wydmuchanie nosa.



3. Objawowe leczenie kaszlu

Należy pamiętać, że kaszel jest odruchem obronnym organizmu i podstawowym sposobem oczyszczania dróg oddechowych (krtani, tchawicy i oskrzeli) z wszystkiego, co nie powinno się w nich znajdować, jak np.: nadmiaru śluzu, śliny, pyłów czy z obecności ciał obcych.

Czy warto samodzielnie leczyć kaszel? Jeśli kaszel jest męczący, z pewnością warto się go szybko pozbyć. W aptekach dostępnych bez recepty jest wiele preparatów/syropów, które mogą w tym pomóc.

Na suchy kaszel warto kupić coś przeciwkaszlowego, a na mokry – wykrztuśnego.

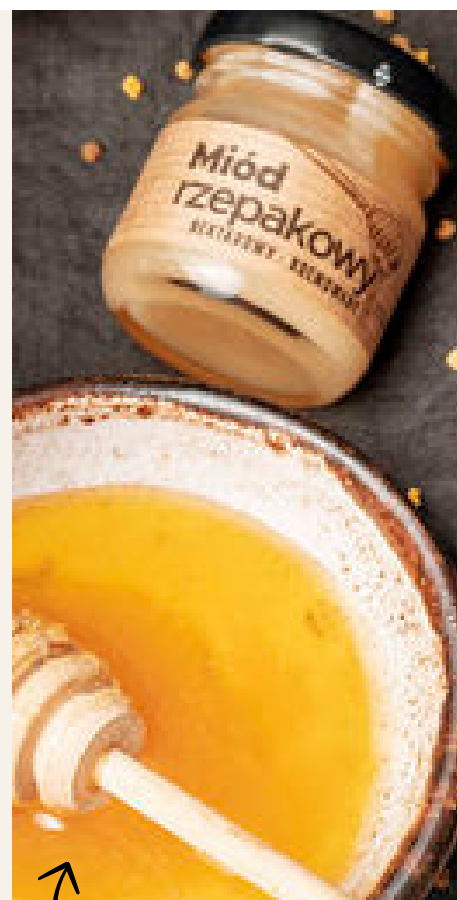
Warto wspomóc się domowymi sposobami.

Udowodniono, że doskonale działanie przeciwkaszlowe ma miód.

Miód podawany wieczorem wpływa na zmniejszenie nocnego kaszlu w przebiegu ostrej infekcji oraz na lepszą jakość snu. Robi to w stopniu większym niż placebo (brak interwencji lub difenhydramina).

Efekt przeciwkaszlowy był porównywalny do dekstrometofanu. Miód zawiera substancje czynne z roślin i od pszczół. W jego właściwościach przeciwkaszlowych główną rolę odgrywają smak, zapach, lepkość i osmotyczność. Dodatkowo miód pozbawiony jest działań niepożądanych, którymi mogą charakteryzować się syropy bez recepty. Miodu nie należy jednak podawać niemowlętom z uwagi na ryzyko botulizmu. Należy również unikać przedłużonego stosowania miodu ze względu na zagrożenie zdrowia jamy ustnej i uzębienia.

(Informacje pochodzą z: Zalecenia postępowania diagnostyczno-terapeutycznego w kaszlu u dzieci – aktualizacja <https://www.termedia.pl/Zalecenia-postepowania-diagnostyczno-terapeutycznego-w-kaszlu-u-dzieci-aktualizacja,98,47499,1,0.html>)



Kliknij i sprawdź produkty z [Pasieki Łysoń](#).



Na suchy kaszel szczególnie polecany jest miód gryczany. Miód gryczany zawiera w swoim składzie cynk i rutynę. Substancje te wspierają układ odpornościowy, przyspieszając regenerację organizmu. Stosując go w walce z suchym kaszlem, należy pamiętać o wymieszaniu niewielkiej ilości miodu, np. łyżeczki, z letnią wodą lub mlekiem, żeby nie stracił swoich cennych właściwości, płyn powinien być ciepły, ale nie gorący (poniżej 40°C).

Kiedy kaszel powinien niepokoić?

Kiedy dotyka dzieci poniżej 1 r.ż.

W trakcie infekcji kaszel suchy przechodzi zwykle w mokry, aby oczyścić drogi oddechowe. Wówczas wręcz zachęcamy dziecko do kaszlu.

Możesz działać jednak wspomagająco i ułatwić dziecku odkrztuszanie wydzieliny. Możesz zastosować leki mukolityczne jak Ambroksol, czy Erdosteina. Jednak nie wolno ich podawać na noc!

W jakich sytuacjach kaszel powinien budzić niepokój? Na pewno kiedy nasila się w czasie (zamiast się zmniejszać), kiedy bez znanej przyczyny staje się przewlekły (trwa powyżej 8 tygodni) oraz kiedy obecne są tzw. objawy alarmowe:

1. Kaszel występujący u noworodka
2. Kaszel produktywny trwający ponad 3-4 tyg
3. Nasilenie objawów
4. Nagle zachłyśnięcie, aspiracja ciała obcego
5. Zły stan ogólny
6. Krwioplucie
7. Nocne poty
8. Duszność
9. Problemy z połykaniem
10. Niezamierzona utrata masy ciała



Wykorzystaj moc natury, moc pyłku kwiatowego, propolisu i miodu.

Polecam polskie miody i produkty pszczele z rodzinnej, polskiej:

Pasieki Łysoń.

Produkty cechuje przede wszystkim prosty skład, a szczególny nacisk kładziony jest na to, aby w procesie produkcji nie straciły one właściwości prozdrowotnych!

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o wpływie miodu i produktów pszczelich na zdrowie, zajrzyj na bloga **Pasieki Łysoń**, w dziale [MIÓD A ZDROWIE](#) (kliknij i sprawdź) znajdziesz wiele przydatnych informacji.

4. Nawadnianie

Woda stanowi od 50% do 70% masy ciała. Człowiek codziennie traci wodę poprzez oddech, mocz, pot i wypróżnianie się. Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, potrzebne jest regularne spożywanie wody i pożywienia zawierającego wodę. Przyjmuje się, że ok. 20% dziennego spożycia pochodzi ze spożywanych pokarmów. Prawidłowo nawodniony organizm rzadko odczuwa pragnienie, a jego mocz ma barwę jasnożółtą.

W przypadku infekcji nawodnienie jest jeszcze ważniejsze ze względu na zwiększoną utratę wody. Oprócz wody i soków warto spożywać warzywa i owoce bogate w wodę. Są to np.: ogórki, pomidory, jabłka lub pomarańcze.

Odpowiednie nawodnienie w trakcie infekcji ma szczególne znaczenie. Przyspiesza metabolizm, filtrację w kłębuszkach nerkowych, a co za tym idzie – usuwanie toksyn z organizmu.

Oczywiście w przypadku wymiotów, biegunki lub gorączki – to zapotrzebowanie wzrasta!

Ile powinieneś wypijać płynów?

1.

Jest to uzależnione od masy ciała!

Podstawowa zasada brzmi następująco:

100 ml/kg na pierwsze 10 kg, 50 ml/kg,
na kolejne 10 kg i po 20 ml/kg na każdy kilogram.

Dziecko ważące 15 kg

$10 \times 100 \text{ ml} + 5 \times 50 \text{ ml} = 1250 \text{ ml}$

Dla osoby ważącej 60 kg wyniesie:

$(10 \text{ kg} \times 100 \text{ ml}) + (10 \text{ kg} \times 50 \text{ ml}) + (40 \text{ kg} \times 20 \text{ ml})$
 $= 2300 \text{ ml},$

czyli 2,3 l wody dziennie.

2.

Jak i czym uzupełniać płyny u dzieci?

Wodą! Może być przegotowana woda

z kranu, a jeśli butelkowana – to źródłana, nie

mineralna ani niskosodowa – najlepiej

z atestem dla dzieci. Woda źródłana wydaje się

najlepszym rozwiązaniem. Dzięki zbilansowanej

zawartości minerałów jest zdrowa, ale nie dostarczy też

składników mineralnych w nadmiarze – tym samym jej

podawanie dzieciom pozostaje całkowicie bezpieczne.

Najlepiej butelkowane posiadające pozytywną opinię

jednostek pediatrycznych. Woda dobrej jakości

polecana jest nie tylko do picia, lecz także do

przygotowywania potraw dla dziecka.

3.

Jeśli jesteś mamą dziecka do 6 miesiąca życia,

to zgodnie z zaleceniami WHO powinnaś go karmić

piersią na żądanie lub karmić mlekiem

modyfikowanym na żądanie.

W przypadku mleka modyfikowanego sprawa

z dopajaniem wodą jest bardziej dyskusyjna –

prawdopodobnie w okresie przeziębienia może być do

rozważenia. Może się okazać, że dziecko będzie

piło mleko częściej, ale mniejszymi porcjami,

bo wydzielina w nosie lub zatkany nos będzie

mu utrudniało ssanie.



5. Wietrzyć mieszkanie

Takie postępowanie jest dla Ciebie najlepszą metodą na przeziębienie. Zdecydowanie łatwiej oddycha się kiedy powietrze w mieszkaniu jest chłodniejsze i bardziej wilgotne. Pamiętaj, że w wyższej temperaturze dochodzi do namnażania wirusów i drobnoustrojów.

To, co Cię obowiązuje to częste wietrzenie pomieszczeń w mieszkaniu. Nie dopuść do tego, by temperatura otoczenia przekraczała 21°C i dbaj o regularną cyrkulację powietrza. Jeśli w mieszkaniu jest sucho, to warto też nieco powietrze nawilżyć. Możesz np. powiesić wilgotną tetrę na grzejniku lub gdzieś w pobliżu łóżka czy łóżeczka dziecka lub zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza. Wilgotność powietrza powinna wynosić ok. 60% w okresie infekcji.

Jak zapewnić dzieciom odpowiednią temperaturę w trakcie infekcji?

Zdecydowanie lepiej hartować, czyli stopniowo przyzwyczajać do niższych temperatur niż przegrzewać. Wiem, że to niepopularne wśród wielu mam i babć, ale prawdziwe...

Przegrzewanie dziecka wcale nie zapewnia mu ochrony przed przeziębieniem, a wręcz odwrotnie – może sprawiać, że mechanizmy odpornościowe staną się niewydolne. Przegrzany organizm staje się bardziej „leniwy”.

Zwróć uwagę, czy Twoje dziecko się w nocy odkopuje? Jeśli tak, z pewnością jest mu za ciepło! Powinno spać pod ciepłą kołdrą, mieć ciepły kark i plecy.

Ku Twojemu zaskoczeniu zapewniam – może mieć zimne stopy i dłonie i nie wyniknie z tego żadna negatywna konsekwencja.



6. Odpowiednia dieta

Gdy pojawia się gorączka wzrasta zapotrzebowanie organizmu na kalorie. Jeśli mimo podwyższonej temperatury ciała i złego samopoczucia odżywasz się prawidłowo, to i tak po zakończeniu choroby zwykle ważysz trochę mniej. Pamiętaj, że ograniczając jedzenie lub zaniehbując jakoś spożywanych posiłków przedłużasz czas trwania infekcji – w takiej sytuacji organizm nie ma siły do walki z chorobotwórczymi drobnoustrojami.

W trakcie choroby należy spożywać posiłki ciepłe i lekkostrawne. Dlatego gdy czujesz się źle, postaw na dania gotowane na parze lub duszone.

W trakcie infekcji Twój jadłospis powinien obfitować w warzywa i owoce. Najlepiej, aby produkty były świeże, ponieważ podczas obróbki termicznej tracą mnóstwo witamin oraz minerałów. Witaminę C, która wspiera naszą odporność, znajdziesz w takich warzywach jak np.: natka pietruszki, papryka, brukselka, jarmuż, kalarepa czy brokuł. Owoce bogate w ten związek to głównie czarna porzeczka, cytrusy, owoce dzikiej róży i maliny.

Nieocenioną rolę w procesie walki z przeziębieniem lub gripą odgrywa również witamina D. Związek ten odpowiada nie tylko za mocne kości, prawidłowe działanie układu mięśniowego czy systemu nerwowego. To również potężna broń naszego układu odpornościowego. Dieta w okresie infekcyjnym powinna więc zawierać produkty bogate w witaminę D (np.: tłuste ryby, jajka i masło).

W trakcie infekcji najczęściej skupiasz się na dostarczeniu organizmowi witamin, zapominając o innych związkach, które w walce z wirusami również mogą działać wiele dobrego. Należą do nich kwasy tłuszczowe omega-3, które wspierają układ immunologiczny. Znajdziesz je w tłustych rybach morskich (np.: w makreli, łososiu czy sardynkach), orzechach włoskich, siemieniu lnianym oraz nasionach chia.



Selen oraz cynk to mikroelementy niezbędne do prawidłowej pracy organizmu. Odpowiadają m.in. za funkcjonowanie układu immunologicznego, dlatego podczas infekcji warto wzbogacić menu o produkty zawierające te pierwiastki. Selen znajdziesz głównie w orzechach brazylijskich, jajkach, łososiu i małżach. Cynk zawarty jest przede wszystkim w wątróbce cielęcej, pestkach dyni, otrębach pszennych, migdałach oraz gorzkiej czekoladzie.

Jeśli walczysz z wysoką gorączką, raczej unikaj produktów mlecznych. Pamiętaj, że słodczyce zawierają mnóstwo cukru, którym żywią się niektóre bakterie. Dlatego na czas infekcji lepiej powstrzymać się od ich spożywania, a słodki deser zastąpić porcją świeżych owoców.

Słodką alternatywą może być pyłek pszczeli. Ze względu na swój bogaty skład, jest cennym składnikiem codziennej diety. Zawiera białka i aminokwasy egzogenne, takie jak lizyna, leucyna czy izoleucyna. Organizm sam ich nie syntetyzuje, dlatego konieczne jest dostarczanie ich wraz z pożywieniem. Aminokwasy egzogenne są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wpływają na prawidłową pracę mózgu, przemianę lipidową oraz wspomagają budowę kości i chrząstek.

Jak zażywać pyłek pszczeli?

Ze względu na częściowe przyswajanie przez organizm białek, lipidów i węglowodanów, znajdujących się w pyłku, w kuracji stosuje się jego wysokie dawki. Ponieważ proces rozkładu zachodzi bardzo wolno, to w czasie trawienia zaledwie 5–10% składników z pyłku jest przyswajalnych w jelicie. Natomiast witaminy i biopierwiastki są w dużym stopniu akceptowane przez nasz układ pokarmowy. Dlatego też zazwyczaj stosuje się 3–4 łyżki stołowe przez minimum 4 tygodnie (aby można było mówić o jakichkolwiek widocznych efektach). Kurację można powtarzać dwa lub trzy razy w roku. Najlepiej rano przed posiłkiem (tę dawkę można podzielić na całą dzień).



Kliknij i sprawdź produkty z [Pasieki Łysoń](#).

W celach leczniczych zaleca się kurację polegającą na przyjmowaniu pyłku rano na czczo przez miesiąc. Pyłek spożywa się w stanie naturalnym, mieszając go z innymi produktami spożywczymi: twarogiem, jogurtem, masłem, mlekiem, wodą lub herbatą.

Pyłek pszczeleli – dawkowanie dla dzieci

Pyłku pszczelego nie zaleca się podawać dzieciom poniżej 3. roku życia ze względu na możliwość wystąpienia uczulenia. U dzieci do lat 10 można stosować pyłek w ilości odpowiadającej 1/3 dawki osoby dorosłej. Młodzieży od 10 do 15. roku życia można podawać pół dawki osoby dorosłej. Pyłek można podawać dzieciom po wymieszaniu z miodem lub w formie mikstury z wodą z dodatkiem miodu i cytryny.

Oprócz miodu i pyłku pszczelego warto pamiętać o miodowicie. To połączenie miodu, pyłku kwiatowego, propolisu i mlecza pszczelego. Każdy z tych składników wpływa pozytywnie na organizm. Miodowita dostarcza cenne minerały, węglowodany i wzmacnia odporność. Znajdujący się w niej miód ma działanie przeciwzapalne, przeciwkaszlowe i wpływa na powlekanie śluzówki. W przypadku braku apetytu można spożyć miodowitę łyżką lub stosować ją jako dodatek do innego posiłku. Ten naturalny słodzik jest doskonałym uzupełnieniem do jogurtu, owsianki lub placuszków.

W połączeniu z orzechami lub owocami stanowi zastrzyk wartościowych kalorii. Należy pamiętać, by przechowywać ją w suchym miejscu z daleka od światła słonecznego.



Kliknij i sprawdź produkty z [Pasieki Łysoń](#).

A co z Twoimi małymi pacjentami?

Gdy dziecko zaczyna chorobę, gorączkuje – najczęściej nie ma apetytu. I tak może być. Nie powinieneś zmuszać do jedzenia. Za to dziecko musi pić. Patrz punkt 2. Jeżeli dziecko niewiele je, zadbaj o to, by posiłki były jakościowe i lekkostrawne, np.: zupka krem, sos zmiksowany do makaronu z przemyconymi warzywami, domowej roboty koktajl lub galaretka. Dużo przykładów jest płynnych, po to, by zapewniać dziecku dodatkowe źródło nawodnienia.



7. Odpoczynek

Zdrowe odżywianie obok aktywnego trybu życia jest inwestycją w prawidłowy rozwój Ciebie i Twojego dziecka oraz budowanie odporności jak i nawyków na przyszłość. Jednak infekcję wirusową najlepiej wyleżeć.

My dorośli przeważnie nie mamy z tym większego problemu i chętnie spędzimy w łóżku kilka godzin więcej niż statystycznie każdego dnia.

Natomiast niejeden rodzic potwierdzi, że jeżeli dziecku schodzi wysoka temperatura i wraca wigor, trudno o leżenie w łóżku. Jednak postaraj się zadbać o to, by zabawy były statyczne.

Szczególne znaczenie będzie to miało w przypadku przebycia mononukleozy, gdzie uraz powiększonej śledziny może zagrażać życiu dziecka!

A spacer? Jeżeli Twoje dziecko nie gorączkuje, nie jest osłabione, ani nie choruje na chorobę zakaźną, możesz wyjść na krótki spacer pod kilkoma warunkami: spacer do pół godziny, bez zamkniętych, zaludnionych przestrzeni.



8. Badania

Czy w każdej infekcji konieczne jest wykonanie badań?

Nie.

Jednak jeśli Twoja temperatura ciała nie spada poniżej 38°C po podaniu leków przeciwgorączkowych lub utrzymuje się trzecią dobę, to warto wykonać badania.

Jakie badania wykonać?

- 1. CRP** – białko C-reaktywne, czyli parametr stanu zapalnego organizmu. Jeżeli jest wysokie – wskazuje z większym prawdopodobieństwem na infekcję bakteryjną, wynik ujemny lub niski – na infekcję wirusową

Głównym zadaniem taktycznym CRP jest rozpoznawanie wroga (drobnoustroju i uszkodzonych komórek gospodarza) oraz jego usunięcie.

Norma 0,5–5 mg/l u osób zdrowych (< 10 mg/l u palaczy, osób otyłych i z nadciśnieniem).

Stężenie CRP powyżej 100 mg/l sugeruje zakażenie bakteryjne lub grzybicze – w odróżnieniu od infekcji wirusowej.

Wysokie wartości (3-cyfrowe!) występują również w nowotworach m.in. raka piersi, płuc, jajnika, przełyku, w przypadku odrzucania przeszczepów po dużych urazach, ciężkich operacjach i w sepsie.

- 2. Morfologia** – podstawowe badanie krwi, które mówi wiele o naszym stanie zdrowia.

Leukocyty

(ogólna ilość białych krwinek) może być nieco podwyższona (kilkanaście tysięcy), albo często obniżona. W infekcji wirusowej często dwie lub nawet wszystkie trzy linie (czerwone, białe i płytki) są nieco obniżone. Natomiast w infekcji bakteryjnej przeciwnie – podwyższone. Taki wynik bardziej Cię niepokoi, w takim wypadku warto rozważyć antybiotykoterapię.

U zupełnie zdrowego człowieka w takim momencie włącza się alarm, bo może to białaczka, anemia albo małopłytkowość. Ale w czasie infekcji to zwykle normalne.



Monitoruj wtedy morfologię i powtarzaj ją codziennie lub co kilka dni, w zależności jak zaleci lekarz. Gdy pacjent zdrowieje, zwykle wszystko wraca do normy. Jeśli nie, dopiero wtedy zaczynamy zgłębiać temat.

Limfocyty

Ten parametr ulega podwyższeniu, kiedy masz do czynienia z infekcją wirusową. Ponieważ to one walczą z wirusami na pierwszej linii frontu. Organizm produkuje wirusowych żołnierzy: limfocyty i monocyty – i tak ma być. Dzieje się to kosztem neutrofilów, które walczą z bakteriami i teraz nie są potrzebne, dlatego podczas infekcji wirusowej są w obniżonym mianie.

Pamiętaj jednak, że ostatecznie WYNIK INTERPRETUJE LEKARZ i decyduje o postępowaniu oraz leczeniu. Przestrzegam w tym miejscu o wdrażaniu antybiotykoterapii „na własną rękę”, bo w domu został antybiotyk z poprzedniej infekcji, więc lepiej wziąć na „wszelki wypadek”.

Niestety często takie osoby zgłaszają się do gabinetu, kiedy ich „magiczne” metody leczenia zawodzą.

Jakie jeszcze badania warto wykonać?

Wymaz w kierunku grypy – ma sens w trakcie sezonu epidemicznego, istnieje skuteczny lek, jak i szczepionka,

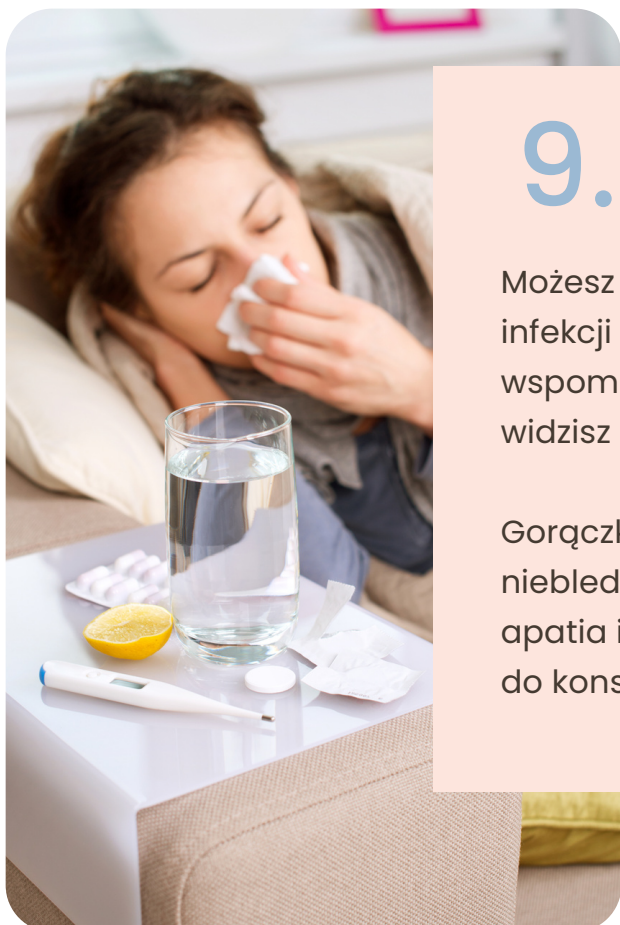
Wymaz w kierunku COVID-19/RSV – część z Was powie „po co robić, skoro nie ma celowanego leczenia?” Po to, żebyśmy znali przyczynę stanu Twojego zdrowia i mieli wytłumaczenie objawów.

Strep test – to wymaz z migdałków podniebiennych w przypadku podejrzenia anginy. Najczęściej zleca go lekarz. Decyduje o doborze antybiotykoterapii,

Badanie ogólne moczu – w przypadku nieustalonej etiologii gorączki jest obowiązkowym badaniem do wykonania.

Oczywiście zawsze podstawą jest badanie fizykalne.

W przypadku dzieci, jeżeli stan dziecka jest niepokojący, to badania nie mogą opóźnić decyzji o zgłoszeniu się do lekarza!



9. Obserwacja

Możesz podjąć próbę leczenia objawowego infekcji w domu, możesz podać wszelkie środki wspomagające, zrobić badania, ale jeżeli nie widzisz poprawy, **musisz się zgłosić do lekarza!**

Gorączka, zły stan ogólny dziecka, wysypka nieblednąca pod wpływem ucisku, znaczna apatia i osłabienie dziecka są wskazaniem do konsultacji z lekarzem.

10. Objawy alarmowe w infekcji

Czy wiesz, że są pewne „czerwone flagi”, które sprawiają, że Twój kontakt z lekarzem powinien odbyć się niezwłocznie.

Należą do nich:

- **wysoka gorączka nieustępująca po lekach,**
- **zaburzenia świadomości,**
- **duszność – zaburzenia oddychania (stękanie, stridor, bezdechy),**
- **saturacja < 92%,**
- **tachykardia.**

Z dzieckiem wątpliwości zawsze jest więcej.

Zwłaszcza, że nie zawsze jest w stanie zasygnalizować swoje dolegliwości.

Udaj się do lekarza jeśli katar i pokąsływanie występują u dziecka do 3 miesiąca życia. Wizytę lekarską rozważ, gdy objawy się przedłużają lub po okresie poprawy dochodzi do pogorszenia.

Poza tym, na konsultację warto udać się, kiedy u dziecka występują jakieś trudności z oddychaniem (charczenie, świszczenie) albo wtedy, gdy po prostu dziecko źle się czuje i nie chce pić.

Dodatkowo niepokój wzbudzać powinny:

- brak moczenia się przez 12 godzin,
- apatia dziecka,
- niemożność wybudzenia dziecka do karmienia.

Dziękuję za Twoje ZAUFIANIE

Oddałam w Twoje ręce **DEKALOG INFEKCYJNY**. To przewodnik, który stworzyłam dla wszystkich osób, które w pierwszej chwili w zetknięciu z chorobą szukają pomocy we własnym działaniu interwencyjnym.

Na co dzień jestem lekarzem rodzinnym. W podziękowaniu za zaufanie mam dla Ciebie jeszcze jeden prezent. Na kolejnej stronie znajdziesz **DZIENNIK OBJAWÓW**. To narzędzie, które pomaga Pacjentom lepiej przygotować się do wizyty u lekarza rodzinnego. Zapisywanie swoich objawów to wielka pomoc dla medyków w diagnozowaniu chorób przewlekłych.



WERONIKA BŁASZCZYK
DR_SIMPLEMEDICINE



DZIENNIK OBJAWÓW

Obserwuj swój organizm każdego dnia i uzupełnij występujące objawy. Jeśli będą powtarzać się regularnie, koniecznie zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego.

MIESIĄC	ROK

SCHORZENIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
BÓL GŁOWY																																					
ZAWROTY GŁOWY																																					
PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ																																					
WAHANIA NASTROJU																																					
ZMĘCZENIE																																					
BÓL BRZUCHA																																					
BÓL ZWIĄZANY Z WYPRÓŻNIENIEM																																					
BIEGUNKI																																					
ZAPARCIA																																					
PROBLEM Z ZASYPIANIEM																																					
WYBUDZANIE W NOCY																																					
POCENIE SIĘ W NOCY																																					
SENNOŚĆ W CIĄGU DNIA																																					
KURCZE ŁYDEK																																					
OBRZĘKI KOŃCZYN DOLNYCH/GÓRNYCH																																					



Dziękuję

Nazywam się Weronika Błaszczuk i jestem lekarzem w trakcie specjalizacji z medycyny rodzinnej. Oddaję w Twoje ręce **DEKALOG INFEKCYJNY I DZIENNIK OBJAWÓW**. Są to narzędzia i wskazówki dla wszystkich, którzy stawiają zdrowie swoje lub bliskich na pierwszym miejscu.

Jeśli szukasz wartościowych materiałów dotyczących medycyny, koniecznie zaobserwuj mnie w mediach społecznościowych. Na swoim koncie **dr_simplemedicine** prowadzę spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin medycznych. Dzielę się przemyśleniami i wiedzą. Obalam medyczne mity i udzielam wskazówek, abyśmy żyli zdrowiej i cieszyli się codziennością.



Jeśli uważasz, że zaproponowane przeze mnie materiały są wartościowe, koniecznie obserwuj mnie w Internecie i mediach społecznościowych i bądź na bieżąco z moimi projektami.



dr_simplemedicine



www.weronikablaszczyk.pl

Dziękuję



WERONIKA BŁASZCZYK

DR_SIMPLEMEDICINE