

Кихане, драскане в гърлото, хрема - на всеки са му известни първите признаци на настинката. Каква е обаче причината да хванете настинка, след като вашият приятел се чувства добре, а ходите на едни и същи места? И още по-важният въпрос - как да предотвратим хващането на настинка през студените месеци. Ще разясним основните признаци и причини за настинката.

Какво представлява обикновената настинка?

Широко разпространената настинка е от групата на симптомите на горните дихателни пътища, причинени от голям брой различни вируси. Въпреки че повече от 200 вируса могат да докарат обикновената настинка, основният "виновник" обикновено е риновирус, който предизвиква между 10 % до 40 % от настинките.

Риновирусът навлиза в тялото през носа или устата и се разпространява лесно, когато се докосвате до места, използвани от човек, носител на риновируса. Ако не си миете ръцете редовно вие може да разпространите вируса в цялото семейство, както и в офиса или учебното ви заведение.

Какво причинява настинката?

Когато стоите на студено или пък сте се измокрили, не може да твърдите, че тези фактори ще станат причината и ще пипнете настинка. Вие сте по-склонни да хванете настинка, ако сте прекалено уморени или изживявате емоционален стрес или пък имате симптоми на алергия на носа или гърлото.

Как започва настинката?

С обикновена настинка можете да се заразите от друг човек, който е носител на вируса. Това обикновено се случва като докоснете замърсени повърхности с микроби и след това пипате носа или устата си. Също така можете да хванете настинка, ако някой болен човек киха и вие вдишате заразения секрет.

Настинката започва, когато вируса атакува лигавицата на носа или гърлото. Вашата имунна система изпраща сигнал за атака срещу вируса. Носът и гърлото са възпалени и произвеждат слуз. Тялото използва много енергия, за да се справи с вируса и вие се чувствате изморени и депресирани.

Обикновено настинката е лека, но тя е основната причина за посещаване на лекарските кабинети и отсъствие от училище.

Настинката продължава от 7 до 10 дни.

Основните симптоми на настинката са:

- Дразнене в гърлото
- Болка в гърлото
- Кихане
- Запушен нос

НАСТИНКА

Четвъртък, 28 Януари 2010г. 16:39ч. - Последна промяна Четвъртък, 28 Януари 2010г. 16:44ч.

- Сълзящи очи
- Висока температура
- Мускулни болки