



*Kisokos*  
NÁTHA  
ÉS LÁZ

*Tipppek*

A MEGELŐZÉSTŐL  
A HATÉKONY  
KEZELÉSIG



*Indul a tanév:*

## NÁTHAVÍRUSOK A STARTVONALON

Ősszel újra kinyitja kapuját az iskola, óvoda, és a szabadságok után mindenki visszatér a munkahelyére. A hűvösebb, változékonyabb időjárás és a zsúfolt, zárt terek pedig bizony ideális környezetet biztosítanak a vírusok terjedésének. Elkerülhetetlen, hogy a családból előbbutóbb valakin jelentkeznek az első megfázás jelei, amit valószínűleg a többiek sem úsznak meg. Mit tehetünk a megelőzésért, és hogyan rövidíthetjük le a gyógyulási időt? Olvasd el kisokosunkat, és gondoskodj tudatosan családod egészségéről!

*Honnan tudhatjuk,*

hogy náthával,  
megfázással  
van dolgunk?

*A leggyakoribb*

tünetek közé  
tartoznak:

ORRFOLYÁS,  
ORRDUGULÁS

TOROKFÁJÁS

KÖHÖGÉS,  
TÜSSZÖGÉS

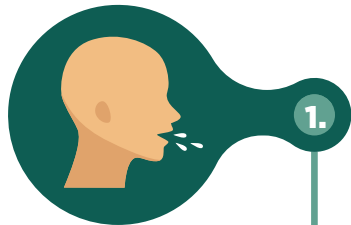
FEJFÁJÁS,  
FÁRADTSÁG,  
ROSSZ KÖZÉRZET

*Egyes esetekben*

gyenge izomfájdalom, étvágytalanság, hőemelkedés és láz is jelentkezhet. A panaszok általában enyhék és önmaguktól elmúlnak, de mi magunk is sokat tehetünk azért, hogy mihamarabb meggyógyuljunk.



## Hogyan támadnak a kórokozók?

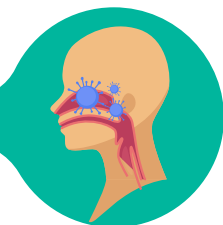


1.

1. A náthavírusok (leginkább rhinovírusok) leggyakrabban cseppfertőzéssel terjednek: más tüsszent, köhög, mi pedig belélegezzük vagy kézzel az arcunkhoz visszük a vírusokat tartalmazó cseppeket.

2. Miután a vírusok bejutnak az orrba vagy a torokba, megtapadnak a légutak nyálkahártyáján, és elkezdnek szaporodni.

2.



3.

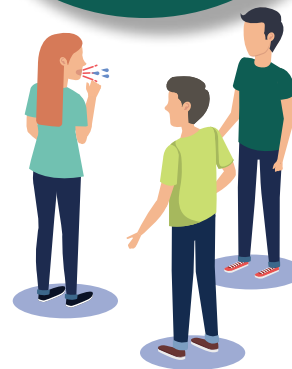
3. A vírusok szaporodása és terjedése gyulladásos választ vált ki a szervezetben. Az immunrendszer fehérvérsejteket küld a fertőzés helyére, hogy elpusztítsák a vírusokat és az elhalt sejteket. Ez a gyulladás felelős a nátha tüneteinek megjelenéséért.

4. 7-10 nap alatt az immunrendszer fokozatosan legyőzi a vírusokat: a gyulladás csökken, a tünetek enyhülnek. A nyálkahártya regenerálódik, és a fertőzött sejtek helyére új, egészséges sejtek kerülnek.

4.



## Mehetünk-e közösségbe, ha folyik az orrunk és köhögünk?



Sok vitát kiváltó kérdés, főleg a gyerekeket illetően: egész szülői táborokat képes egymásnak ugrasztani. Dr. Tordas Dániel gyermekkardiológus és -tüdőgyógyász [Facebook-bejegyzésében](#) tette közzé azt a listát, ami segít eldönteni, engedjük-e óvodába, iskolába a náthás gyermekünket.

- ✓ 1. Láztalan?
- ✓ 2. Jó a kedve?
- ✓ 3. Jó az étvágya, eleget iszik?
- ✓ 4. Nyugodtan alszik?
- ✓ 5. Más panasa nincs az orrfolyáson/köhögésen kívül?

Amennyiben a kérdések közül akár csak egyre is nemmel felelünk, inkább tartsuk otthon a gyermeket! Felnőttként is érdemes végighaladni a listán, és rossz közérzet, súlyosbodó tünetek esetén megfontolni a betegszabadságot vagy a home office lehetőségét.

## ASPIRIN<sup>®</sup>PLUS C



Már a megfázás és az influenza első tüneteitől, c-vitaminnal az immunrendszer támogatásáért!



12 éves kor alatt a készítmény nem adható. Az Aspirin<sup>®</sup> Plus C pezségtabletta wény nélkül kapható gyógyszer acetilszalicilsav és aszorbinsav hatóanyagokkal. Forgalmazza: Bayer Hungária Kft. 1117 Budapest, Dombóvári út 26. CH-20230822-37

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



# Mit tehetünk a megelőzésért?

A következő tanácsokkal nagyjából mindenki tisztában van, de a tapasztalatok szerint gyakran elfeledkezünk róluk. Nem árt tehát egy kis ismétlés.

## 1. Mossunk gyakran kezet!

Emlékszel? Szappannal, alaposan, a tenyér, a kézfej és az ujjak minden négyzetcentiméterét megsikálva.



## 2. Használjunk kézfertőtlenítőt!

Leginkább akkor, ha nincs lehetőségünk kezet mosni. A koronavírus-járvány óta számos üzlet és intézmény bejáratánál megtalálható a kézfertőtlenítő automata, használjuk mindig! Ha náthavírussal fertőzött tárgyat vagy felületet érintünk meg, a kezünkkel sajnos az orrunkhoz, szánkhoz vihetjük a kórokozókat, és már el is kaptuk a betegséget.

## 3. Ha lehet, kerüljük a zsúfolt helyeket és a közvetlen érintkezést a láthatóan beteg, erősen náthás emberekkel - leginkább zárt térben.



## 4. Szellőztessünk gyakran, legalább naponta kétszer alaposan.

## 5. Tüsszentsünk a könyökhajlatunkba vagy zsebkendőbe a tenyerünk helyett! Emlékeztessük erre családtagjainkat, és tanítsuk meg a gyerekeknek is.



+ 1 tipp

## Erősítsük immunrendszerünket természetes módon

Nyár végén, ősz elején érdemes elkezdni felturbózni a szervezetünket, hogy növeljük és meghosszabbítsuk védekezőképességét az őszi-téli szezonra is. Figyeljünk oda a táplálkozásunkra, fogyasszunk vitaminokban, ásványi anyagokban és antioxidánsokban gazdag ételeket. Emellett igyunk legalább 8 pohár vizet naponta, így segíthetjük a mérgeanyagok kiürülését.

**Mozogjunk** rendszeresen, leginkább a friss levegőn: napi 30 perc közepes intenzitású edzés (pl. séta, futás, kerékpározás) támogatja az immunsejtek hatékonyabb működését. **Aludjunk** éjjelente 7-8 órát, hogy szervezetünk megfelelően regenerálódhasson. Figyeljünk a **lelki egészségre** is: oldjuk a napi stresszt jógaival, relaxációval és a kedvenc hobbinkkal.



## Maximálisan

a védekezőképesség  
– Mi kerüljön  
a családi  
asztalra?

### C-VITAMINÉRT:

citrusfélék,  
paprika,  
brokkoli,  
kelbimbó



### E-VITAMINÉRT:

diófélék,  
magvak,  
áfonya,  
spenót



### CINKÉRT:

hús,  
tenger gyümölcsei,  
hüvelyesek



### PROBIOTIKUMOKÉRT:

natúr joghurt,  
kefir,  
savanyú káposzta



### OMEGA-3-ÉRT:

chia mag,  
tonhal,  
repcelaj



## Kell-e plusz

vitaminokat  
szednünk  
megelőzőképpen?



Ha valamilyen táplálkozással nem tudjuk bevinni a szervezetünkbe a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat, valamilyen alapbetegséggel küzdünk, immunrendszerünk extra támogatást igényel, illetve az átlagnál gyakrabban dönt le minket betegség a lábunkról, **érdemes segítséget kérni a háziórvostól vagy a patikában.**

Ma már rengetegféle vitaminkészítmény és multivitamin elérhető. Amit a legfrissebb eredmények szerint mindenképpen érdemes pótolni, az a **D-vitamin**, ami szintén kiemelten támogatja az immunrendszerünk működését. Ősztől lecsökken a napsütéses órák száma, ezért ajánlott kiegészítő D-vitaminkúrát tartani. „A D-vitamin pótlására az októbertől-márciusig tartó időszakban napi 2000 nemzetközi egység (NE) javasolt egy egészséges, normál súlyú felnőtt esetében. Ez a mennyiség orvosi felügyelet nélkül is szedhető, és hosszú távon is biztonságos” – fogalmazta meg dr. Takács István egyetemi tanár az **új ajánlást** a legfrissebb kutatások alapján.

Amennyiben más vitaminokat is pótolni kell a kiegensúlyozott étrend mellett, érdemes olyan **multivitamin-készítményeket** választani, amelyek megfelelő arányban tartalmaznak C-, D-, E-vitamint, cinket, szelént és B-vitamin komplexet. Ma már kaphatók kifejezetten az őszi és téli időszakra kifejlesztett termékek is, amelyek figyelembe veszik a szezonális igényeket.

Azt tanácsoljuk, ha szükséges, **mindig gyógyszertárból szerezd be ezeket a vitaminokat**, ahol személyre szabott egészségügyi tanácsadást kérhetsz, és megfelelő tájékoztatást

kaphatsz a hatóanyagokról, a lehetséges mellékhatásokról és más fontos tudnivalókról. A **Kulcs Patikákban** országszerte nagy szeretettel és szakértelemmel, tapasztalattal várunk, és segítünk kiválasztani a megfelelő készítményt.

**Ősszel az óvodások, iskolások immunrendszere is támogatásra szoríthat! Ha elvesztél a választékban, töltsd le a **gyerekvitamin-választó kisokosunkat.****



## Tippek

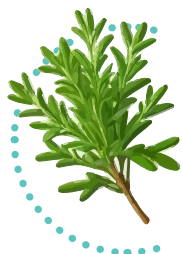
### a gyorsabb gyógyulásért

Egy megfázás sosem jön jókor, de érdemes türelmesnek lennünk magunkhoz is, és megadni a kellő időt a teljes gyógyuláshoz. Az immunrendszerünk fokozatosan győzi le a vírusokat, mi pedig pihenéssel, **bőséges folyadékfogyasztással** segíthetjük szervezetünk munkáját, miközben a kellemetlen tüneteket is próbáljuk enyhíteni. Választhatunk a patikában vény nélkül kapható fájdalom- és lázcsillapítókat, orrspray-eket és köhögéscsillapítókat. A multivitaminok és immunerősítő készítmények nemcsak a megfázás megelőzésében, hanem a fertőzések legyőzésében is segítséget nyújthatnak.

### Csak természetesen:

házi praktikákkal  
és gyógynövényekkel  
a nátha tünetei ellen

Nem szabad lebecsülni nagy-, déd- és ükszüleink sok évtizedes tapasztalatát – és persze a gyógynövények erejét! A meleg, mézes tea segít a folyadékpótlásban, a sós vizes gargarizálás fertőtleníti a gyulladt torkot. És íme, 3 gyógynövény, amely bizonyítottan enyhíti a megfázás tüneteit.



**KAKUKKFŰ** – segít megtisztítani a légutakat, elősegíti a váladék felkötését és enyhíti a torokfájást. Így készíthetünk belőle teát: áztassunk 1 teáskanál szárított kakukkfűvet forró vízben 5-10 percig, majd szűrjük le.

**KAMILLA** – (orvosi székfű) – remek gyulladáscsökkentő és nyugtató hatású gyógynövény. Megfázáskor segíti a letapadt nyák feloldását és enyhíti az orrdugulást, ha egy marék virágból forrázatot készítünk, és fölé hajolva inhalálunk.



**LÁNZSÁS ÚTIFŰ** – antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatású, erősíti az immunrendszert, mérsékli a torokfájást és a köhögést. Fogyaszthatjuk teaként – ehhez 4-6 gramm levelet 10-15 percig áztassunk egy csészényi forró vízben –, de szirup formájában és szopogatótablettaként is népszerű.



**Ne feledd! A gyerekeknek extra gondoskodásra lehet szüksége, ha lebetegszenek, mivel az ő immunrendszerük még fejletlen, és gyakran még orrot fújni sem tudnak egyedül. Azért, hogy hamarabb meggyógyuljanak a legkisebbek is, olvasd el 5+1 tanácsunkat.**

## Turbózd fel

### házipatikádat a náthaszezonra

Gyerekeknek életkortól függően készítsünk össze külön házipatikát!

Még több hasznos információt találsz, ha [ide kattintasz](#).

Ha valami mégis kimaradt a házipatikából, és hirtelen kell a segítség, Patikakeresőnkben **0-24 Non-stop nyitva tartó patikáinkat is megtalálod**.

A nátha kínzó tünetei sokszor a legrosszabb pillanatban támadnak: hétvégén, éjszaka, vagy éppen ünnepeken, amikor a legtöbb patika zárva van... Ezért jó, ha időben felkészülsz a szezonra, és feltöltöd a házipatikádat a legfontosabb készítményekkel. Íme, a mi listánk:



- ✓ Teák és forró italporok
- ✓ Torokfertőtlenítők
- ✓ Orrcseppek, orrspray-k
- ✓ Köptetők és köhögéscsillapítók
- ✓ Lázmérő, láz- és fájdalomcsillapítók
- ✓ Vitaminok

teva

nasopax

## Nasopax, az orrlégzés szakértője!

Tátva maradt a szád az orrdugulástól?

Válaszd a Nasopax Uno Kamillát:

- Lágy gél állagú
- Kamilla olajjal
- Akár 12 órán át hat

Oximetazolin tartalma miatt nem szabad 7 napnál hosszabb ideig alkalmazni. A készítmény ismételt alkalmazása előtt néhány nap szünetet kell tartani.

Nasopax Uno Kamilla orrspray 10ml. Hatóanyag: oximetazolin-hidroklorid. Vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13. Lezárás dátuma: 2024.07.12. NSP-HU-00030



A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

# TÉVHITEK A NÁTHÁRÓL – ÉS AZ IGAZSÁG

„Azért fáztál meg, mert sapka nélkül kimentél a hidegbe!” „Egy kupica házi pálinka remekül fertőtleníti!” Sokféle információ kering a megfázásról az interneten, és rokonoktól is számtalan jószándékú tanácsot kaphatunk – sajnos azonban ezek közül sok nem felel meg a valóságnak, és félrevezethet bennünket. Öntsünk tiszta vizet a pohárba!



## 1. TÉVHIT

✗ A hideg időjárás okozza a náthát

✓ **IGAZSÁG:**

A náthát nem a hideg időjárás okozza, hanem a vírusok. Azonban a hideg hónapokban több időt töltünk zárt térben, ami növeli a vírusok terjedésének esélyét.



## 2. TÉVHIT

✗ Egy pohár alkohol segít a nátha leküzdésében

✓ **IGAZSÁG:**

Az alkohol dehidratálhatja a szervezetet és gyengítheti az immunrendszert, ami megneghezi a gyógyulást.

## 5. TÉVHIT

✗ A szaunázás elúzi a megfázást

✓ **IGAZSÁG:**

A szauna átmeneti megkönnyebbulést nyújthat az orrdugulás ellen, de nem gyógyítja meg a megfázást. A szaunázás túlzásba vitele akár dehidratációhoz is vezethet, ami nem segíti a gyógyulást.

## 3. TÉVHIT

✗ Az antibiotikumok gyógyítják a náthát

✓ **IGAZSÁG:**

A náthát vírusok okozzák, az antibiotikumok pedig a baktériumok ellen hatékonyak, így csak szövódmények esetén jelenthetnek megoldást.

## 4. TÉVHIT

✗ A megfázást ki lehet izzadni

✓ **IGAZSÁG:**

A testhómerséklet emelkedése nem gyorsítja fel a gyógyulást – sőt, túlzott izzadás és dehidratáció ronthat az állapoton. Gondoskodjunk róla, hogy a beteg eleget igyon.





# Amikor támad A LÁZ

A láz **tünetei** a megemelkedett hőmérséklet, az izzadás, hidegrázás, rossz közérzet, emellett elesettség és izomfájdalom is jelentkezhet. 36-37 °C között (hónaljban mérve) a normál tartományban van a testhőmérsékletünk, 37-38 °C között hőemelkedésről beszélünk, 38 °C felett pedig lázról.

Hőemelkedést és lázat leggyakrabban a különféle bakteriális és vírusos fertőzések okoznak, mint például a megfázás, influenza, tüdőgyulladás. (Ám ne feledjük, hogy a láznak számos más eredete is lehet: például különféle gyulladások, gyógyszerek mellékhatásai és súlyos allergiás reakciók. Ezért mindig járjunk el körültekintően, és figyeljük az esetlegesen felbukkanó egyéb tüneteket is.)

A láz a **szervezet védekező reakciója** a kórokozókkal szemben, éppen ezért nagyon is hasznos: támogatja az immunrendszer hatékonyabb működését, és gátolja a kórokozók tovább szaporodását. Ha elfogadjuk azt a tényt, hogy a láz „játékony folyamat”, már nem is olyan nehéz a válasz a következő kérdésre:

## KELL-E EGYÁLTALÁN A LÁZAT CSILLAPÍTANI?

2011-ben adta ki a magyar Csecsemő- és Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium legfrissebb, ma is érvényben lévő [ajánlását](#) a lázas gyermekek ellátásáról és a lázcsillapítás szükségességéről. Ebből kiderül, hogy hőemelkedés és láz esetén nem kell rutinszerűen gyógyszert adagolni a betegbe. Hagyjuk, hogy tegye a dolgát a fertőzés elleni harcban!

Ha azonban a láz túlságosan magas vagy nagyon hosszú ideig tart, kimerítheti a szervezetet és lassíthatja a gyógyulást. Amennyiben a láz tartósan 38,5-39 °C fölé emelkedik, és rossz közérzet, fejfájás vagy izomfájdalom kíséri, indokolt lehet elkezdni a lázcsillapítást. (Gyermekeknél különösen figyelni kell a lázgörcs veszélyére, ami fél és 6 éves kor között előfordulhat.)



## Segítség a lázcsillapításhoz

A bőséges folyadékfogyasztás és a pihenés a két legfontosabb tanács, amit adhatunk, ha a lázmérő megemelkedett testhőmérsékletet mutat. **Fontos pótolni a verejtékezéssel elvesztett folyadékok** és ásványi sókat, és **ágynyugalommal** lehetőséget biztosítani a szervezetünknek, hogy tegye a dolgát a kórokozókkal szemben. Mindig figyeljük a kiszáradás jeleit (kevesebb vizelet, cserepes ajkak, acetonos lehelet), különösen csecsemőknél. A patikában különféle hatóanyagú láz- és fájdalomcsillapító szerek közül válogathatunk: a leggyakoribbak a paracetamol, az ibuprofen, acetilszalicilsav, metamizol-nátrium. Tartsunk a házipatikánkban legalább egy-két fajta készítményt. Felőttkorunkra általában kikapasztaljuk, számunkra melyek a leghatékonyabbak, válasszuk ezeket.

A gyerekek házipatikájából se hiányozzon legalább egy láz- és fájdalomcsillapító szer. Gyakori háziorvosi tanács, hogy amíg kisgyermekünknek nincs tapasztalatunk lázas

betegséggel, szerezzünk be két különböző hatóanyagút (paracetamol vagy ibuprofen): ha esetleg az egyik nem segít, legyen otthon alternatíva. Később is – amikor már tudjuk, melyik szer hatékony – mindig kövessük az orvos vagy gyógyszerész utasításait.

**Hűtőfürdő, borogatás?** Bár sokan elzárkóznak ezektől a módszerektől, a hivatalos ajánlás szerint „nagyamaink praktikái” is alkalmazhatók – különösen, ha a lázcsillapító adása már indokolt lenne, de valamiért nem áll a rendelkezésünkre, vagy a gyógyszeres kezelés kiegészítéseképpen. A fizikális hűtés természetesen minden esetben legyen „kíméletes, mértékkel, óvatosan alkalmazott”, kerüljük a didergést, mert az akadályozza a hőleadást. A melegebb fürdővizet lassan hűtsük le (de 31 °C-nál ne legyen hidegebb!), és a langyos vízzel locsolgassuk a beteg testét. Vizes borogatás esetén is kerüljük a jéghideg érzetet, inkább cseréljük gyakrabban a langyos vízbe mártott törülközőket.

## Mikor forduljunk

### A LÁZZAL ORVOSHOZ?

- ✓ **Ha a láz már 3 napja fennáll, és oka ismeretlen.**
- ✓ **Ha a tünetek súlyosak vagy nem javulnak.**
- ✓ **Ha egyéb tünetek jelentkeznek (pl. erős fejfájás, kiütések, nehéz légzés, görcs), esetleg kiszáradás jeleit észleljük.**
- ✓ **Kisgyermekeknél, időseknél és krónikus betegeknél gyorsabb reagálás szükséges: ha a láz nem csillapítható, vagy extrém magas, érdemes mielőbb felkeresni a rendelőt.**



*Készülj fel!*

**- Ne rettegj!**



A náthát, megfázást elkerülni nagyon nehéz - a gyerekeknek szükséges is, hogy átessenek bizonyos vírusokon, és erősödjön az immunrendszerük. Nem kell tehát megijedni az ősztől kora tavaszig jellemző betegségektől, de érdemes rájuk időben felkészülni, hogy **megfelelően támogathassuk szeretteink felépülését.**

Reméljük, Kisokosunkban értékes tanácsokat és tippeket találtál! Ha tetszett, küldd tovább családtagjaidnak, ismerőseidnek is, még több hasznos olvasnivalóért pedig keresd fel a [www.kulcspatikak.hu](http://www.kulcspatikak.hu) oldalt!

A Kisokost lektorálta dr. Rafai Ramón, a Kulcs Patikák gyógyszerész szakmai vezetője.

<p><b>Mebucain® Mint</b> 2 percen belül enyhíti a torokfájást</p>  <p>Torokfájás</p> <p>6 db 3 percen belül enyhíti a fájdalomcsillapítás 10 mg x 20 db tabletta 10 db 20 mg tabletta 20 db 20 mg tabletta</p> <p>Vény nélkül kapható gyógyszer.</p>  <p>Helyi érzéstelenítő hatás</p>  <p>Hatékony vírusok, bakteriák és gombák ellen</p> 	<p><b>DOLOSPED</b> Jaj a fájdalomnak</p>  <p>Láz- és fájdalom</p> <p><b>DOLOSPED</b> 500 mg tabletta</p> <p>20 db tabletta</p> <p>Mecamizol-nátrium-monohidrát hatóanyag-tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.</p> <p><b>ÉN VAGYOK a fejfájásod, hiányoztam?</b></p>	<p><b>Cetebe®</b> C-vitamin reggeltől estig</p>  <p>Immun- erősítés</p> <p>300 mg tabletta 10 db 300 mg tabletta</p> <p>Aszkorbinsav hatóanyag-tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.</p> <p>Stada Hungary Kft., 1133 Budapest, Váci út 116-118. 24STADACETE3A92/2024.08.15.</p> 
---	--	---

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!