

Supliment de Bine, ediția din septembrie 2023

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am bine v-am regăsit la „Supliment de bine”, un podcast de sănătate și wellbeing creat de Secom. Discutăm în această seară despre sănătatea respiratorie, un subiect care ne preocupă în fiecare toamnă, însă în ultimii ani, mai des și mai mult ca oricând. Alături de noi este doamna doctor Veronica Șurlea, medic primar pneumolog. Vă mulțumim, doamna doctor că ați acceptat invitația noastră!

Dr. Veronica Șurlea: Cu drag și vă mulțumesc și eu pentru invitație!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cu multă, multă plăcere! Abia așteptăm să vă descoasem! Doamna doctor, pășim rapid în sezon de răceli. Ce înseamnă prevenția în bolile respiratorii? Ne este greu să controlăm aerul pe care îl respirăm. Există prevenție în zona respiratorie?

Dr. Veronica Șurlea: Și da, și nu! Prevenția ar însemna să știm, să cunoaștem câte ceva despre anatomia aparatului respirator. De ce este important să știm aceste aspecte? Pentru că, în felul ăsta, putem să și prevenim, să facem și o profilaxie; dar știm și cum să tratăm rapid orice semn de răceală. Pentru că răceala, așa cum știm, debutează cu un pic de nas care curge, un pic de durere în gât. Și, dacă nu știm ce să facem în aceste prime ore de simptomatologie, lucrurile pot evolua spre forme mai complicate ale virozelor și infecțiilor de sezon. Și așa că aș face o mică recapitulare, ca să înțelegem ce înseamnă aparatul respirator.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Gata, le notăm!

Dr. Veronica Șurlea: Le notăm! Aparatul respirator are două componente: căi respiratorii - tubulatura prin care intră aerul - și plămânul. Este organul care ne asigură nouă oxigenul de care avem nevoie ca să putem să supraviețuim. De fapt, oxigenul este materia primă pentru funcționarea tuturor celorlalte organe și sisteme. Aceste căi respiratorii au și ele două etaje. Etajul superior - reprezentat de nas, gât; și mai departe, etajul inferior - reprezentat de trahee și bronhiile. Bronhiile, care încep de la un diametru mare către un diametru mic și

veți vedea de ce am insistat asupra acestui aspect. Aerul, ca să poată să ajungă din această încăpere în plămân, trebuie să fie prelucrat. Adică el trebuie să fie adus la temperatura corpului de 36°, să aibă un anumit grad de umiditate, să nu conțină virusuri, să nu conțină bacterii, să nu conțină alergeni, să nu conțină poluanți. În cazul fumătorilor, să elimine și cele peste 4.000 de particule reziduale rezultate prin arderea unei singure țigări. Această prelucrare a aerului este efectuată de un epiteliu respirator care căptușește pe interior nas, gât, trahee, bronhii. Acest epiteliu respirator are și un strat subțire de mucus la suprafață, acest mucus fiind cel care eliberează aerul pe care îl respirăm de impurități, de virusuri, de tot ceea ce inhalăm zi de zi.

Imunitatea noastră înseamnă și asigurarea unui mucus de calitate, adică un mucus care să fie în cantitate suficientă, deci nici prea mult, nici prea puțin, și să conțină acele elemente celulare care ne ajută în această prelucrare a aerului, dar și în crearea unei bariere protectoare, astfel încât în plămâni să nu ajungă toate rezidurile din aer. Și atunci - când începe sezonul rece, orice diferență de temperatură a aerului ambiental înseamnă un stres și o muncă mult mai asiduă din partea acestui epiteliu respirator care, ce va face? Va produce o cantitate mai mare de mucus, acesta putându-se observa în momentul în care începe să ne curgă nasul sau să simțim anumite secreții la nivelul gâtului, ca mai departe, dacă lucrurile nu sunt bine prelucrate la nivelul etajului superior nas-gât, normal că se va transmite mai departe această informație, că trebuie să muncească din greu epiteliul bronșic și atunci apar secrețiile la nivelul căilor respiratorii inferioare care vor avea ca și simptomatologie tusea. Așa că, înțelegând aceste elemente de anatomie, dar și de funcționare a aparatului respirator, cred că oricare dintre noi, ascultând această informație își va recunoaște debutul unei infecții respiratorii și va ști ce trebuie să facă. În primul rând, să evităm aceste diferențe mari de temperatură. Chiar dacă afară e frig și noi ne îmbrăcăm, aerul pe care îl vom respira va fi tot la o temperatură mai scăzută decât temperatura corpului. Și atunci trebuie să evităm să stăm foarte mult într-un mediu cu aer foarte rece, eventual. Pe vremuri, copiii erau întotdeauna înfodoliți de către bunici cu un fular la nas, gât și erau destul de bine protejați.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Înțeleg că asta ar implica și să evităm temperaturile foarte mari, căldura excesivă.

Dr. Veronica Șurlea: Căldura excesivă! Căldura înseamnă și un aer, fie prea umed, fie un aer foarte uscat. Depinde în ce parte a continentului ne aflăm. Da, e bine ca nimic să nu fie în exces, însă temperaturile scăzute sunt mult mai dăunătoare aparatului respirator decât temperatura ridicată, față de 36°- temperatura corpului. Vara, la cât putem să ajungem? La 40, 40 și un pic, să zicem, în zonele mai însorite. În schimb, iarna, afară pot să fie și 0° și sub 0° și atunci această prelucrare a aerului- să-l aduci de la 0° la 36°- înseamnă o muncă destul de asiduă din partea aparatului respirator, ceea ce se traduce printr-o secreție mucoasă mult mai abundentă, trenantă. Adică am pacienți care tot timpul îmi spun: „Doamna doctor, nici nu m-am vindecat bine că am răcit din nou. De ce? Pentru că nu a respectat aceste mici, știu eu, reguli de igienă în ceea ce privește expunerea la aerul mai rece.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Haideti să plecăm cu câteva scenarii! Sunt sănătoasă, colegul meu de birou vine bolnav la birou, pentru că are foarte mult de lucru și nu vrea să stea acasă. Cum mă protejez eu de o eventuală infecție virală, presupun, pe care mi-o poate transmite?

Dr. Veronica Șurlea: Acum depinde de spațiul în care ne desfășurăm activitatea. În genul acesta de birou, fără ventilație naturală, e un pic mai dificil. De ce spun asta? Pentru că, din păcate, aceste sisteme de ventilație care înseamnă răspândirea aerului, de fapt utilizarea aerului peste tot în birou, înseamnă, de fapt, să plimbi virusul sau bacteria pe la toți colegii. De aceea se recomandă într-o astfel de situație o ventilație naturală la locul de muncă. Apoi expunerea la soare. Ar fi bine să avem spații care să fie expuse natural la lumină. Însă, cel mai bine este să fie ventilată și aerisită încăperea pe care am împărțit-o cu colegul bolnav. Purtarea unei măști! Cel mai bine ar fi ca acest coleg, dacă simte că are aceste simptome de răceală, să stea mai bine acasă o zi, două sau dacă trebuie să vină la birou, să poarte o măscuță.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mulțumesc! Bun. În al doilea scenariu sunt în acea fază incipientă în care este afectat doar etajul superior. Cum fac să nu evolueze spre rău această simptomatologie?

Dr. Veronica Șurlea: Organismul, indiferent de care organ vorbim, în momentul în care este afectat, la nivelul acelu organ are loc un proces de inflamație, se declanșează inflamația. Inflamația înseamnă, de fapt, reacția de apărare a organismului. Închipuiți-vă că este ca atunci când a am o rană, superficială, m-am zgâriat. Organismul a reacționat? Da, cu toții am văzut cum supurează. Acela e de fapt procesul inflamator; care se traduce prin acest exces de secreție de mucus, dacă ne referim la nivelul căilor respiratorii superioare. Și atunci trebuie combătut. De fapt, noi trebuie să ajutăm organismul ca să rezolve rapid această primă etapă de inflamație. Și cel mai ușor, cel mai la îndemână, ar fi să administrăm un antiinflamator sau să apelăm la leacurile de la bunica. Amintiți-vă că pe vremuri, momentul în care ne duceam iarna la bunici, la țară, în momentul în care bunica a observat că începem să avem rinoree, să curgă nasul, să ne plângem că ne doare gâtul, că avem un pic de febră. Ce făcea? Imediat ne administra un ceai de tei cu miere, ne făcea o frecție de obicei cu spirt, deci trebuia să aibă o substanță antiinflamatorie, dar care să producă vasodilatație și apoi ne băga la căldură. Ne ținea o zi, două în casă, ca apoi, a treia zi, să fim, de exemplu, din nou la derdeluș. Exact!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Din fericire, cred că am putea spune că aceste lacuri ale bunicii au ajuns astăzi, au evoluat, dacă am putea spune, în acele suplimente pe care le putem folosi pentru a combate acest răspuns inflamator acut pe care îl menționați. Deci scopul ar fi să reducem inflamația.

Dr. Veronica Șurlea: Inflamația în primă fază, pentru că persistența acelu produs inflamator se complică în timp cu infecții bacteriene, adică noi ne putem suprainfecta cu propriile bacterii cu care coabităm. Important este ca în primele 24-48 de ore să acționăm rapid cu astfel de manevre, cu astfel de terapii. Care este rolul lor? Acela de a produce un aflux mai mare de sânge la nivelul cavității, la nivelul organului afectat, astfel încât să avem un flux mai mare de leucocite, care sunt apărătorii

organismului și atunci trebuie să avem această cantitate mai mare de sânge care să treacă prin zona afectată, astfel încât să putem să reducem inflamația, să putem să lichidăm virusul sau bacteria, dacă a fost și o astfel de situație.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumesc! Acum toate se așează, așa la locul lor. Aș vrea să vă mai întreb un pic despre o altă problemă spinoasă cu care ne confruntăm, și anume poluarea. Cred că, din punct de vedere respirator, ar fi cel mai dureros punct. Există vreo formă în care putem combate efectele poluării?

Dr. Veronica Șurlea: Aici cred că este o mare problemă, pentru că, în ziua de azi se discută și poluarea outdoor, dar și de poluarea indoor.

Faptul că folosim tot felul de materiale de construcție a caselor, de lucruri ambientale, de odorizante de cameră, de aparatură... Poluarea începe, de fapt, chiar în locuință sau la locul de muncă. Ne înconjurăm cu foarte multe lucruri ambientale pe care se depune praful. Folosim pe podea tot felul de materiale care rețin praful sau care constituie un loc de dezvoltare pentru tot felul de microorganisme.

Și atunci, degeaba facem politici de combatere a poluării atmosferice, deci de poluare outdoor, dacă stăm foarte mult închiși în birou, la locul de muncă, în casă și ne irităm căile respiratorii cu toate particulele care se găsesc înăuntru.

Pentru poluarea atmosferică, normal ar trebui să reducem aglomerația, să încercăm să găsim zone mai puțin populate, ceea ce nu se prea poate în orașele mari. Din păcate, construcțiile sunt din ce în ce mai frecvente. Locuințele și blocurile, dar și de cele birouri se regăsesc pe o suprafață foarte mică, ceea ce înseamnă că, de fapt, ne aglomerăm și ne sufocăm, vrând să, nu știu, să evoluăm, dar nu cred că aceasta este direcția cea bună. Plus că fumatul..

Dr. Oana Trifu Bulzan: Chiar voiam să vă întreb!

Dr. Veronica Șurlea: Fumatul, din păcate, are o răspândire periculoasă. Întâlnim vârste din ce în ce mai mici la care se fumează, chiar dacă se apelează la alte forme de fumat, vorbim de iqos sau de

dispozitive fără fum, dar care sunt la fel de dăunătoare pentru aparatul respirator, pentru că trebuie să înțelegem: întotdeauna există ceva care irită acest epiteliu respirator. Ok, el în primă fază poate să facă față unei acțiuni repetate de iritație, dar la un moment dat, nu mai știe cum să reacționeze și cum să se adapteze la condițiile de mediu și în felul acesta se ajunge la acest proces inflamator cronic. Adică nu va mai fi o rinită acută, va fi o rinită cronică. Nu vom mai vorbi de o bronșită acută, ci de o bronșită cronică. În momentul în care un astfel de proces inflamator ajunge în stadiu de cronicizare. Normal că orice variație în calitatea aerului pe care îl respiră va reprezenta o exacerbare sau o acutizare a acestui proces cronic.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Care ar fi, din experiența dumneavoastră, cei mai importanți pași în a te lăsa de fumat?

Dr. Veronica Șurlea: În primul rând, să conștientizez că acest obicei, acest viciu, această frustrare până la urmă, pentru că ok, poți să fumezi de plăcere, dar asta înseamnă două-trei țigări în anumite, nu știu, în anumite situații. La momentul în care pacientul vine și îmi spune că fumează două pachete de țigări pe zi, aici probabil că sunt alte probleme. Sunt, de fapt, slăbiciunile pe care le are persoana respectivă și încearcă să se regăsească în acest reflex de a fuma. Deci, în primul rând, ar trebui ca persoana respectivă să conștientizeze că ceea ce face nu e de bine. Adică nu trebuie să se gândească că, nu știu, mulți pacienți îmi spun că, mă rog, cunosc diverse persoane care au fumat până la 80-90 de ani și că nu au avut absolut nicio problemă respiratorie. Bun, acelea sunt excepțiile de la regulă, însă, aici statistica este foarte exactă. 80% din persoanele care fumează 10 țigări pe zi, timp de 10 ani sigur vor dezvolta o patologie respiratorie cronică. Restul de 20% merg spre bolile cardiovasculare sau alte procese, de obicei neoplazice la nivelul gâtului, la nivelul stomacului, ficatului, colonului, vezicii urinare. Deci, poate, dacă o astfel de persoană s-ar putea mobiliza să citească un pic, să pur și simplu să răsfoiască internetul. Nu? Acum nu se mai răsfoiesc cărți, răsfoim internetul, ar putea să vadă care sunt aceste efecte pe termen lung ale fumatului.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vorbim de efecte. Putem să vorbim și despre efectele pozitive ale renunțării la fumat? Când începe să se simtă cineva bine pentru că s-a lăsat?

Dr. Veronica Șurlea: Începe să se simtă bine, dacă vrea să conștientizeze această stare de bine, se poate simți bine chiar din noaptea în care, din seara în care nu a mai fumat. Pentru că multe persoane spun că, înainte de culcare se duc să mai fumeze o țigare. În momentul în care ai fumat o țigare seara nu adormi atât de repede, se întârzie această fază de adormire, asta te și agită un pic, încep să mai vină idei, deci nu se ajunge la acea stare de relaxare de care avem nevoie în timpul somnului.

Somnul fiind bine știut este și perioada de relaxare, dar și de încărcare energetică celulară. Și atunci efectele benefice ale renunțării la fumat pot fi resimțite în primele 24 de ore. Cu cât se înaintează în această renunțare la fumat, persoanele respective își dau seama că nu mai sunt apăsate, nu știu, de gândul că „vai, nu mai am pachetul de țigări la îndemână, că nu mi-am cumpărat țigările”. Apoi începe să arate mult mai luminos. Tenul se modifică, respirația, transpirația, ca ulterior, să se resimtă aceste efecte benefice și în starea de sănătate. Scade incidența infecțiilor de tract respirator, pentru că fumatul întreține acel proces inflamator despre care aminteam. Ulterior, persoanele respective nu mai sunt atât de tensionate psihic, pentru că fumătorul ce spune? Îmi aprind o țigare ca să mă relaxez, ca să mă concentrez și să nu mai fiu atât de stresat. Nu. Asociezi starea de stres cu fumatul. Trebuie să mă duc să-mi iau țigarea ca să mă pot relaxa. Bun. Și, scăpând de tot acest balast, normal că începe să se regleze și tensiunea arterială și frecvența cardiacă. Deci, efectele benefice ale renunțării la fumat chiar se resimt în timp.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Sar de la fumat la o altă problemă națională, ca să zic așa, sau un alt sport național, alergiile la ambrozii. Suntem încă în sezonul alergiilor. Ne dă bătăi de cap atât celor mici, cât și celor mari. Ce ne facem cu alergiile?

Dr. Veronica Șurlea: Din păcate, stilul acesta modern de viață a dus și la creșterea incidenței alergiilor la copiii foarte mici. La ce mă refer? În primul rând, la alimentație. Mâncăm din ce în ce mai multe alimente procesate, la poluarea indoor despre care discutăm, la folosirea chiar și anumitor detergenți în spălarea îmbrăcămintei, iar copiii, încă de la vârste foarte fragede, din păcate, respiră un aer încărcat cu tot felul de alergeni, de particule, astfel încât acest epiteliu respirator la copiii mici devine foarte sensibil la variațiile de compoziție și calitate ale aerului. Ambrozia nu e apărută de ieri, de astăzi în viața noastră. Numai că noi ne-am sensibilizat la acest tip de plantă. Probabil că vom descoperi în timp că și alte plante pot să ne provoace aceste alergii. De fapt, alergiile ce înseamnă? O hiperexcitabilitate a epitelului respirator care consideră, metaforic vorbind, care consideră că plămânul este în pericol și atunci își ia toate măsurile de precauție ca să facă o curățenie mult prea excesivă a aerului pe care-l respirăm. Și atunci apar aceste reacții de alergie la nivelul nas-gât și mai departe la nivelul bronhiilor, manifestată fie rinită alergică, fie prin astm bronșic.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Doamna doctor, cu ce probleme vin pacienții la cabinetul dumneavoastră? Discutam chiar înainte să începem această discuție despre diferența între tusea seacă și cea productivă. Care e care și cum ne tratăm?

Dr. Veronica Șurlea: Tusea seacă reprezintă, de fapt, debutul unei infecții respiratorii sau a contactului cu un alergen care se află în concentrație prea mare în aerul pe care îl respirăm.

În momentul în care știm că avem această predispoziție la alergie, tusea seacă se tratează cu un antialergic. Dar, dacă este vorba de o tuse seacă, la debutul unei infecții de trac respirator, de obicei trebuie să venim, în tratament, trebuie să inițiem un tratament cu un mucolitic, pentru că noi, de fapt, trebuie să fluidizăm acel mucus care e în cantitate mai mare, dar care încă nu poate fi expectorat. Ulterior, această tuse seacă de la debutul unei infecții respiratorii normale se va transforma într-o tuse productivă, pentru că bronhiile încearcă să elimine acest surplus de mucus și ulterior putem să mai avem la finalul unei infecții respiratorii o tuse reziduală, care poate să fie tot așa, de tip sec,

iritativ și atunci intervenim cu un produs care se adresează strict acestui tip de tuse seacă. Dar, asta e important: ca la început să facem, totuși, diferențierea, în ceea ce privește cauza care a dus la apariția acestui tip de tuse seacă.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumesc! Din categoria acestor întrebări de la pacienți, îmi spuneți chiar astăzi că ați avut pacienți cu Covid. Povestiți-ne un pic care e situația și la ce să ne așteptăm.

Dr. Veronica Șurlea: Virusul SARS va fi prezent în toate anotimpurile, însă, în momentul în care începe anotimpul rece, această barieră de protecție începe să scadă la nivelul tractului respirator, datorită diferențelor de temperatură. Și atunci normal că și virusul SARS va fi mult mai prezent în patologia de anotimp rece. Însă rămân, ca și recomandare, purtarea măștii în spațiile închise și în colectivitate. Rămân în vigoare, nu știu, igiena, regulile de igienă personală și tratamentul pe care trebuie să îl inițiem. Un tratament care este același tip de tratament ca pentru orice infecție de tract respirator. Însă, trebuie să ne obișnuim că acest Covid va face parte din viața noastră. El va fi prezent în orice anotimp, însă, incidența, ne așteptăm să crească acum, în anotimpul rece.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Totuși, ca mamă de aproape adolescentă, care, cu siguranță, nu va purta mășcuța la școală, cum aș putea să o ajut, să mă feresc de toate complicațiile care vin la pachet, inclusiv logistice în momentul în care copilul are o asemenea infecție? Există un fel în care o pot susține imunitar, să spunem?

Dr. Veronica Șurlea: Imunitatea înseamnă un stil de viață așa cum spuneam, fără excese, un stil de viață în care să avem grijă în ceea ce privește alimentația, să fie o alimentație, și asta o știm, recomandarea vine de fiecare dată, o alimentație mai bogată în legume și fructe, hidratare, evitarea consumului de băuturi reci, acidulate în exces. Tratamentul acesta prompt, de la cel mai mic semn, de, nu știu, de nas care curge, de durere în gât, de un disconfort respirator. Pentru că fiecare dintre noi descrie într-un fel anume ceea ce i se întâmplă. Debutul unei infecții respiratorii este diferit de la persoană la persoană,

Însă tratamentul trebuie să fie același. Consumăm un pic de ceai cald, stăm o zi, două în casă, încercăm să administrăm un, nu știu, un sirop de tuse, să facem niște aerosoli chiar și cu ser fiziologic. Deci acele mici gesturi care pot să ne ajute să trecem mai rapid peste contactul cu virusul sau cu bacteria.

Dr. Oana Trifu Bulzan: M-ar ajuta, ca să continui exemplul meu, ne ajută o combinație de vitamina C, D și zinc, acea combinație?

Dr. Veronica Șurlea: Sigur, sigur că da. Acestea sunt vitaminele cu rol bine determinat în imunitatea celulară, dar și în menținerea ei. Și, normal că un supliment de vitamine ne ajută să trecem mai ușor și să avem o evoluție mult mai bună după un astfel de episod.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumesc! Doamne ajută!

Dr. Veronica Șurlea: Doamne ajută, da, și să înțeleagă! Pentru că, din păcate, copiii nu sunt întotdeauna atât de complianți la ceea ce le recomandă părinții și din cauza asta se aglomerează uneori cabinetele medicale, mai ales în ceea ce privește copiii de vârstă mică.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, da, din păcate, sperăm să nu fie cazul și anul acesta! Ajungem la o secțiune de care eu sunt îndrăgostită. Sunt cele mai frecvente întrebări adresate pe subiectul nostru, pe internet și ne și distrăm un pic, dar demontăm și niște mituri. Prima: există sau nu răceală cauzată de aerul condiționat?

Dr. Veronica Șurlea: Există. Da, aerul condiționat, dacă, nu știu, îl setăm la o temperatură foarte scăzută, 17-18-20°, normal că va irita căile respiratorii, pe lângă faptul că aerul acesta condiționat la serviciu, stăm la birou, stăm șapte-opt ore. Și atunci șapte-opt ore epiteliul nostru respirator trebuie să încălzească aerul care ajunge în plămâni de la 20° la 36°, numai că va fi o expunere pe o perioadă un pic cam lungă de timp. Și atunci, normal că, dacă ieșim, venim în contact cu o altă persoană care a fost virusată, tocmai bine, creăm condițiile ideale pentru a putea să răcim. Plus că, dacă aceste aparate de aer condiționat nu sunt bine igienizate, normal că pot să aducă (acum depinde de tipul de ventilație pe care îl avem) pot să aducă la pachet anumite bacterii cărora

le place să stea pe astfel de aparate. Și atunci, da, există și infecții respiratorii datorate aerului condiționat.

Dr. Oana Trifu Bulzan: 50% din corporatiști tocmai au câștigat telecomanda de aer condiționat! O altă întrebare care ne macină: ne trage curentul?

Dr. Veronica Șurlea: Ne trage și curentul! Sunt anumite persoane care nu suportă aceste variații de temperatură ale aerului. În momentul acela se produce o reacție de apărare a organismului, se produce o vasoconstricție periferică. Și, dacă eu nu am un flux suficient la nivelul căilor respiratorii superioare, normal că pot să răcesc pentru că sunt tras de curent. Adică se produce tot aceea reacție de apărare a organismului, cu un exces de produs inflamator, de mucus la nivelul căilor respiratorii. Și, da, începem să strănutăm, începem să ne doară gâtul, începem să tușim și atunci putem să recunoaștem că, mă rog, cauza a fost faptul că am stat în curent.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Toate bunicile vă mulțumesc! Au dreptate, știe bunica ce știe, mă iertați! În cele din urmă, de ce unii oameni răcesc tot timpul și alții niciodată? Și, evident, cum putem migra din prima categorie în a doua categorie?

Dr. Veronica Șurlea: Da, din păcate, aici vorbim de acea structură, de structura ficăruia dintre noi, de fondul genetic pe care îl moștenim. Poate că, nu știu, persoanele care răcesc mai frecvent nici nu sunt foarte atente cu ceea ce li se întâmplă. Așa cum spuneam la început, contează foarte mult calitatea, compoziția, proprietățile aerului pe care îl respirăm, fie acasă, fie la locul de muncă, fie afară. Și atunci, poate că sunt un pic mai neglijente, nu-și recunosc simptomele de la început, întârzie administrarea unei medicații. Dar, aici intervine și acest determinism genetic, acea sensibilitate pe care o poate avea epiteliul respirator. Deci, nu putem să spunem că cineva s-a născut perfect sănătos, că nu va răci niciodată. Doar că este mult mai atent și știe ce trebuie să facă. Poate instinctiv, da, se apără și atunci normal că nu se va prezenta așa de frecvent la un pneumolog.

Dr. Oana Trifu Bulzan: O altă secțiune, unde îmi place să iau notițe, se referă la sertarul dumneavoastră de suplimente. Sunt foarte curioasă și am să-mi notez ce suplimente luați dumneavoastră în acest sezon în care ne de târcoale și Covidul, ne de târcoale și gripa, mai începe și școala. Notez!

Dr. Veronica Șurlea: În primul și în primul rând vitamina C. Deci, fie ca produs farmaceutic, fie din citrice, de obicei. Și mai am un secret: mama mea face un suc din corcodușe, pe care îl păstrez cu sfințenie. Și ce mai folosesc? Zeama de varză, care are un conținut foarte mare de vitamina C și care efectiv mă ajută să trec peste debutul infecțiilor respiratorii. Prin natura specialității, vin în contact cu persoane care de obicei tușesc și au tot felul de infecții respiratorii. Și atunci, în primul rând, deci, apelez la tot ceea ce înseamnă vitamina C. Apoi produsele care conțin calciu și magneziu, iar mă ajută foarte mult în anumite perioade din an, fie când e primăvară și încep polenurile, având și eu un teren hipersensibil. Mama mea este asmatică, eu am moștenit doar o rinită alergică. Apoi mierea, ea este nelipsită din bucătărie și ceaiurile pe care le fac din plantele pe care mama încă le culege și apoi le pregătește pentru nepoți și pentru copii. Cam aceasta ar fi trusa mea de suplimente mai ales pentru anotimpul rece.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumesc! Ca să tragem o concluzie la discuția noastră, care ar fi cel mai prețios și cel mai util sfat pe care îl puteți oferi celor care ne urmăresc și care își doresc să tragă, așa, o concluzie vizavi de prevenția în această toamnă? Prevenția respiratorie.

Dr. Veronica Șurlea: Ca și sfat, să fim mult mai atenți cu ceea ce ni se întâmplă, să nu facem excese în ceea ce privește și expunerea la aerul rece, consumul de băuturi reci acidulate, să încercăm să identificăm factorii care ne irită nouă căile respiratorii. Deci, aici, ține cel mai mult de fiecare dintre noi. Ne știm și sensibilitățile, poate ne știm și un istoric medical al părinților, al rudelor și atunci încercăm să învățăm câte ceva de la fiecare, astfel încât să putem să prevenim apariția unor infecții respiratorii care se pot complica, din păcate, uneori.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumim foarte mult pentru toate informațiile pe care ni le-ați oferit în această seară!

Dr. Veronica Șurlea: Cu drag!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Sperăm că ați găsit răspuns la cât mai multe întrebări în timpul acestui podcast.

Noi ne revedem în luna octombrie, la următoarea ediție „Supliment de bine”.

Nu uitați să intrați pe site-ul Secom, la secțiunea „Ghidul de sănătate”, unde veți găsi acest podcast educativ cu toate episoadele de până acum.

Aveți înregistrările episodelor și pe: Facebook, Instagram, Youtube Secom și pe Spotify.

Până data viitoare, aveți grijă de voi, ca să rămâneți bine!