

El refredat comú

El **refredat** és una malaltia lleu causada per virus. Causa mocs, esternuts, nas tapat, mal de coll, tos, ulls plorosos i mal de cap. Acostuma a començar pel nas, la gola i en ocasions baixa als bronquis. En pocs dies es cura sense tractament. És normal patir entre 2 i 5 refredats a l'any. Els nens petits en tenen més.

Si vivim més descansats i no fumem i controlem les preocupacions podem tenir-ne menys. A algunes persones els van bé la vitamina C o l'echinacea. No hi ha vacunes per al refredat

Com podem tractar-lo?

- **Descansi** i cuidi's amb seny (dormi més, cuidi la seva alimentació, eviti el fred).
- Per al mal de cap o la febre és útil, si no n'és al·lèrgic, el paracetamol. **Els antibiòtics no curen el refredat.**
- Si fuma és convenient estar uns dies sense fer-ho, i pot aprofitar **per deixar de fumar definitivament.**
- **Begui sovint aigua i infusions.**
- **Faci vapors d'aigua** per estovar els mocs.
- Per a la irritació de la gola van bé els **caramels sense sucre.**
- **Eviti tossir i gargamellejar** si no és per treure mocs. Quan tus es rasca la gola i augmenta la irritació i la tos.

- Per respirar millor a la nit i no tenir tanta sequedat i tos, **posi un tros de ceba crua a la tauleta de nit.**



- Per disminuir el risc de contagis, **renti's sovint les mans i faci servir mocadors d'un sol ús.**

Quan consultar el metge?

Si pateix alguna malaltia bronquial o la febre dura més de 4 dies o té algun símptoma diferent dels descrits. Pot fer consultes trucant al 112 o al seu Centre d'Atenció Primària.

Les persones amb asma:

Si estan refredats han d'utilitzar els inhaladors i no han de prendre aspirina ni res que porti eucaliptus.

