



PREVENIU ELS REFREDATS!

Contra el prejudici arreu extés que els refredats són una simple conseqüència del fred de l'hivern, devem admetre que a refredar-se hi està exposat tothom i en totes les estacions, tant si fa fred com calor. Qui no ha arreglat alguna vegada el refredat comunament anomenat d'estiu? A voltes dura més que el d'hivern i dona més desagradables conseqüències, precisament perquè no es creu que tingui cap transcendència ni malícia.

En totes les ocasions serà sempre una norma higiènica molt avantatjosa prevenir-los i evitar-los. Com? Seguint unes quantes regles, la senzillesa de les quals és tan gran com la seva eficàcia.

Abans que tot tindrem cura de no passar d'un lloc on hi ha una determinada temperatura a un altre de temperatura més baixa, sense prendre algunes precaucions: una d'elles, i que gairebé ningú no pren, és, per exemple, la de treure's l'abric (entenen per tal no solament la peça de roba anomenada així, sinó tot el que pugui resguardar-nos del canvi brusc de temperatura), mentre es roman en un lloc tancat: domicili, teatre, cine, reunió, etc. No cal remarcar que això és més necessari a l'hivern quan en alguns d'aquests llocs hi ha calefacció, puix si anem igualment abrigats quan estem a dintre que quan sortim al carrer, el nostre cos haurà de sentir naturalment un canvi brusc de temperatura, que si és lleu pot no passar res, però que si és de varis graus de diferència—deu o més a vegades—, el que menys ocurrerà serà un refredat senzill sense importància, però

amb la possibilitat de provocar-ne d'altres que tinguin conseqüències desagradables.

Una altra causa bastant freqüent dels refredats és la humitat, sigui per haver-nos arreglat desprevinuts la pluja, sigui pel fet de viure en cases o habitacions en les quals hi ha una humitat constant. Això serà possible d'evitar-ho tenint cura de canviar de roba en arribar a casa, després d'haver copsat una pluja, o, si no ens és possible una altra cosa, treure'ns les sabates, les mitges o els mitjons tot seguit. Totes les precaucions són poques, i per això és recomanable, millor que res, una dutxa d'aigua freda, per tal de fer-nos entrar ràpidament en reacció. Aquest mitjà tan senzill de practicar, és aconsellable per a tots els dies de l'any, per tal com resulta un dels millors preventius dels refredats.

Però, deixant de banda les petites molèsties de moment, té perills el fet de refredar-se? Evidentment que sí: moltes vegades un senzill refredat de nas obliga el malalt a respirar solament per la boca, la qual cosa fa que dormi amb la boca oberta; el pacient es desperta amb la boca seca, amb mal gust; la sequetat passa a la gola, i d'ací ve roncquera amb més o menys conseqüències. Sovint és passatgera i amol qualsevol remei casolà (bafs) es guareix en pocs dies; però en altres casos pot fer-se duradora i tenir conseqüències ben desagradables.

Una altra complicació dels refredats pot ésser la sordera brusca, a conseqüència de la íntima relació que hi ha entre el nas i l'orella mitjançant la trompa d'Eustaquí (estret corredor en ple os, que va del nas a l'orella). Prevenint els refredats, previndrem aquesta sordera.

Un refredat pot provocar també una inflamació dels anomenats «sinus de la cara» (frontal, etmoidal, maxillar i esfenoidal).

Molt més ample és el quadre dels perills possibles dels refredats, però creiem és suficient el que hem dit per tal de comprendre que el prevenir-los té una importància gran, molta més de la que se li dona. Cal que tothom que es refredi sovint busqui les causes de la dolença per tots els mitjans a la seva mà, i faci tot el que pugui per a evitar-los. Si malgrat tot no cedeixen, pot pensar-se en una mala conformació del nas, anomalia que tan sols un tècnic podrà posar en evidència i marcar el camí a seguir.

Sovint també les persones molt predisposades als refredats, podran aconseguir un remarcable benefici amb l'ús d'una bona vacuna preventiva.

Dra. DOLORS JO VERNEDES