

## **ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN – SIND GEFÄHRLICH!**

Erkältung nennt man die Erkrankungen der oberen Luftwege. Dabei handelt es sich um Infektionen, die durch Unterkühlung entstanden sind. Je nach ihrer Lokalisation und ihren Besonderheit unterscheiden wir: Schnupfen, Katarrhe, grippale Infekte, Grippe und Pneumonien.

Jede Erkältungskrankheit vermindert die Abwehrkraft des Körpers und bereitet den Folgenkrankheiten, wie chronischer Bronchitis, Lungenkrankheit, Herzerkrankungen, Gelenkentzündungen und Rheumatismus den Weg.

Husten und Niesen verbreiten die Erkrankung. Auf dem Wege der Schmierinfektion überträgt der Mensch die Erreger [3, c. 98].

Zusammen mit der Luft, die man einatmet, gelangen diese Krankheitserreger in die Atemwege des gesunden Menschen und vermehren sich in der Schleimhaut. Dabei produzieren die Viren einen starken Giftstoff, das Toxin, das auf den ganzen Organismus einwirkt.

Die Erkrankungen treten öfter in den kalten Monaten auf. In dieser Periode ändern sich bekanntlich die Lebensverhältnisse. Im Winter hält man sich mehr in geschlossenen Räume werden auch nicht so gut durchlüftet. Verschiedene Erkältungserkrankungen lösen stabile Störungen in der Regulierung der Körpertemperatur aus und schwächen die Widerstandsfähigkeit gegen die Viren ab.

Die Unterkühlung des Körpers mindert dessen Abwehrkraft und trägt somit wesentlich zur Entstehung einer Erkältungsinfektion bei. Um die Unterkühlung zu verhindern, muß man der Körper abhärten.

Um den Körper zu tranieren und damit den Erkältungskrankheiten vorzubeugen, muß man Sport treiben. Um die Widerstandsfähigkeit des Körpers nicht zu vermindern, muß man genug schlafen. Jedoch ist stets auf eine laut der Altersstufe entsprechende Schlaudauer größter Wert zu legen [4, c. 45].

Bei Niesen und Husten soll man ein Taschentuch vorhalten und sich von anderen Personen abwenden, um sie nicht anzustecken. Ein Erkälteter, der nicht vorsichtig ist, kann viele Personen anstecken [2, c. 289].

Heute besonders gefährlich ist Coronavirus. Diese Erkrankung sieht wie Grippe, aber es geht schneller. Covid-19 steckt Luftwege und Lungen an. Die häufigsten Symptome von Covid sind Fieber, Müdigkeit, allgemeine Schwäche und trockener Husten. Der Patient kann über Kopf- und Muskelschmerzen, laufende Nase, Halsschmerzen oder Durchfall klagen[1, c. 194].

Manche Menschen infizieren sich ohne Symptome und füllen sich nicht schlecht. Wenn Sie diese Symptome auftreten, konsultieren Sie sofort einen Arzt. Um Sie zu schützen, sollten Sie Schutzmasken tragen, Hände desinfizieren und Abstand halten [5, c. 101].

## LITERATURLISTE

1. Козько В., Соломенник Г., Юрко К., Інфекційні хвороби. – К.: Медицина, 2019. – 312 с.
2. Кондратьева В.А., Григорьева Л.Н., Терновська Т.В. Німецький язык для студентів-медиків. – М.: Высшая шк., 2015. – 400 с.
3. Левченко В.А., Сердюк Н.М., Вакалюк І.П., Малиновська О.І., Мудрак М.В., Коваль Н.М. Внутрішні хвороби, - Львів: Світ, 2010. – 437 с.
4. Настаченко В.М., Гринюк Г.А. Німецька мова. – К.: Знання, 2017. – 256 с.
5. Червяк П.І., Захараш М.П. Російсько-український медичний словник. – К.: Генеза, 2018. – 617 с.