

Váš
průvodce
**domácí
inhalací**

LAICA
MADE IN ITALY



INHALACE

Šetrný a účinný způsob léčby a relaxace

Obsah

KDE SE VZALY, TU SE VZALY... INHALÁTORY

Co jsou inhalátory.....	4
LAICA aneb Seznamte se, prosím.....	4
Jak si správně vybrat inhalátor.....	5
Ultrazvukový inhalátor: Tichý chod, nízká spotřeba a ideální pro léčiva rozpustná ve vodě.....	5
Kompresorový inhalátor: Poradí si se všemi druhy léčebných roztoků a má větší výkon.....	5

SPECIÁLNÍ KATEGORIE - INHALÁTORY PRO DĚTI

Maska, nebo náustek?.....	7
Co dalšího by vás mělo u dětského inhalátoru zajímat?.....	7

PROČ INHALOVAT? TADY JE NĚKOLIK DŮVODŮ

Zvlhčení a ošetření dýchacích cest a několik léčebných funkcí.....	9
Inhalace dokáže léčbu zkrátit i zpříjemnit.....	9
Šetrný a moderní způsob, jak se zbavit nepříjemností.....	9
Víte, jak na účinnou inhalaci?.....	10
12 základních chyb při inhalaci.....	11
Jak a kdy inhalovat.....	12

CO INHALOVAT? NEJÚČINNĚJŠÍ SMĚSI DO INHALÁTORŮ LAICA

Eukalyptový, meduňkový, myrtový, tymiánový, mateřídouškový a bezový roztok.....	14
Echinaceový, tea tree oil a heřmánkový roztok.....	15
Solný, mátový roztok + roztok z Vincentky.....	16
Lékařské roztoky.....	16

ALERGICI, ASTMATICI A INHALÁTORY LAICA

Co dělá alergie s naším tělem?.....	18
Základní projevy alergií.....	18
S alergií se dá docela dobře žít.....	18

INHALÁTORY VS. ZVLHČOVAČE VZDUCHU

Inhalátory aneb Seznamte se, prosím.....	20
Inhalátory už znáte. A co zvlhčovače?.....	20
Co tedy vybrat? Inhalátor nebo zvlhčovač?.....	21
Závěr.....	21



Kde se vzaly, tu se vzaly...

INHALÁTORY

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

@laicaczsk

Web:

www.laicaitaly.cz

Počátky inhalace jsou staré skoro jako lidstvo samo. Vůbec poprvé se o této netradiční metodě začalo více hovořit za dob Hippokrata (v 5.–6. století př. n. l.). V té době se k inhalaci používaly látky jako mentol nebo eukalyptus. Až mnohem později se inhalace zařadila mezi uznávané léčebné metody, které zbavovaly pacienty mnoha obtíží. Tento e-book bude věnován právě inhalaci, která nabízí celou škálu benefitů jak alergikům, potýkajícím se s celou řadou nepříjemných potíží, tak lidem chronicky nemocným. V neposlední řadě je ale inhalace oblíbenou relaxační technikou, která přispívá k mentální pohodě, jakožto i duševnímu zdraví. Na následujících řádcích se dozvíte více o průkopníkovi v oblasti inhalace – italskému výrobcí LAICA, který obohatil trh o inovativní inhalátory pro domácí použití. Zjistíte, jaký inhalátor je vhodný právě pro vás nebo důvody, proč na domácí inhalaci vsadit. Zjistíte také, jak často inhalátor používat, proč ho ocení alergici i astmatici, nebo v jakých případech se inhalaci raději vyhnout. Na stránkách našeho e-booku doplníme také informace o tom, jaké jsou rozdíly mezi ultrazvukovým a kompresorovým inhalátorem a jak vybírat inhalátor pro děti. Přidáme také pár tipů na výrobu domácích roztoků pro jednotlivé druhy inhalátorů. Závěrem zmíníme i zásadní rozdíly mezi inhalátory a zvlhčovači vzduchu a připojíme pár praktických tipů pro všechny, kteří o pořízení inhalátoru vážně uvažují. Věříme, že se vám budou následující řádky líbit a načerpáte maximum informací o výhodách a přednostech inovativních inhalátorů LAICA, které patří mezi absolutní špičky v oblasti inhalace.

Účinky inhalování, chcete-li vdechování léčivých výparů, znali naši předci už několik století před naším letopočtem. Lidé tehdy inhalovali třeba výparu zmíněného eukalyptu. Dnes je inhalační terapie přirozenou součástí v léčbě různých nemocí dýchací soustavy. Abychom mohli dopodrobna poznat, v čem spočívají největší přednosti moderních inhalátorů, je potřeba zjistit, jak vlastně tyto inovativní přístroje fungují.

Co jsou inhalátory?

Jde o moderní společníky, kteří z léčivého roztoku vyrábí jemnou mlhovinu vhodnou pro inhalování. Ta proniká hluboko do dýchacích cest, kde působí protizánětlivě a zmírňuje otoky sliznic. Při inhalaci dochází k redukci hlenu v dýchacích cestách, hlen se stává řidším a lépe se vykašlává. Do plic se díky moderním inhalátorům dostanou i ty nejmenší částičky léčiva. Pokud bychom chtěli argumentovat, že stejně účinné je také běžné napařování nad hrncem, pak musíme doplnit, že v tomto případě není vdechování par tak účinné, jako v případě moderní inhalace za pomoci inhalátorů LAICA.

LAICA aneb Seznamte se, prosím

Rodinná firma LAICA byla založena v roce 1974 v Itálii, kde dodnes setrvává značná část její výroby. Společnost se od svého založení specializuje na vývoj, výrobu a prodej inhalátorů, filtračních konvic, produktů péče o zdraví a spotřebního zboží. Mezi její základní stavební kameny a pilíře patří vysoká kvalita prodáváných produktů, důraz na ekologickou udržitelnost, stejně jako ochrana přírody. Společnost na našem trhu působí téměř padesát let. Za tuto dobu se stala oblíbeným a žádaným výrobcem moderních filtračních konvic, stejně jako inovativních inhalátorů, které mohou zkrátit dobu rekonvalescence, pomáhají alergikům a astmatikům i chronicky nemocným jedincům.

Věděli jste, že...

za dob Hippokrata (v 5.–6. století př. n. l.) se k inhalaci používaly látky jako mentol nebo eukalyptus? Až mnohem později se inhalace zařadila mezi uznávané léčebné metody, které zbavovaly pacienty mnoha obtíží.



Jak si správně vybrat inhalátor?

Inhalátory pro domácí použití se od sebe odlišují hlavně rozprašovacím výkonem, který udává, jak rychle dokáže inhalátor vytvořit z léčebného roztoku aerosol. Čím vyšší výkon, tím rychleji dopraví inhalátor léčebnou tekutinu do dýchacích cest a tím kratší bude čas inhalace. Pro tyto potřeby se udává obvykle hodnota v ml za min. Inhalátory LAICA mají rozprašovací výkon až 0,4 ml/min. Všeobecně platí, že do nejmenších zákoutí dýchacích cest proniknou menší částičky mlhoviny. To je důležité hlavně pro léčbu astmatu a jiných průduškových nemocí. Všechny ultrazvukové a kompresorové inhalátory z našeho sortimentu jsou schopné produkovat dostatek částic menších než 5 mikrometrů. Z léčebného hlediska je ideální střední velikost částic 1–6 μm . Mezi další specifika jednotlivých inhalátorů patří hlučnost, rozměry přístroje a jeho doplňkové příslušenství. Na krátkodobou prevenci nebo léčbu běžných nemocí dýchacích cest (rýma, kašel apod.) jsou vhodné všechny inhalátory v naší nabídce. U specifických roztoků nebo obtíží je pak na místě zvážit, zda bude vhodnější pořídit ultrazvukový nebo kompresorový inhalátor.



Ultrazvukový inhalátor

Tichý chod, nízká spotřeba a ideální pro léčiva rozpustná ve vodě

Ultrazvukový vysokofrekvenční oscilátor (tzv. ultrazvukový inhalátor) rozbíjí léčebnou tekutinu na mikroskopické kapky tzv. mlhovinu. Proudění vzduchu zajišťuje malý ventilátor. Tyto mikro kapičky s velikostí mezi 1 a 5 μm jsou vháněny elektrickým ventilátorem hluboko do horních a dolních dýchacích cest. V mlhovině je obvykle vysoký podíl větších částic. Mezi další přednosti ultrazvukového inhalátoru patří i velmi tichý chod a nízká spotřeba energie. Tento typ inhalátoru je vhodný pro rozprašování minerálních, slaných vod a léčiv rozpustných ve vodě. Naopak není vhodný pro léčiva na bázi olejových emulzí a léčiva s vysokou viskozitou (hustotou) víc než 3 cPs např. kortizon.



Kompresorový inhalátor

Poradí si se všemi druhy léčebných roztoků a má větší výkon

Kompresorový inhalátor vytváří proud vzduchu, který kompresorem rozprašuje léčebnou tekutinu přes dýzu a žene ji ven z přístroje. Je mírně hlučnější než ultrazvukový. V mlhovině je obvykle vysoký podíl malých částic. Tento typ inhalátoru si poradí se všemi druhy léčebných roztoků, včetně léčiv s vysokou viskozitou (např. olejové disperze a éterické oleje). Velkou předností je i to, že má větší rozprašovací výkon.





Speciální kategorie...

INHALÁTORY PRO DĚTI

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

@laicaczsk

Web:

www.laicaitaly.cz



Ať už se vy anebo vaše ratolesti potýkate s neustálým nachlazením, infekcí horních anebo dolních dýchacích cest, alergiemi či astmatem, pravděpodobně jste se už infomovali o možnostech inhalace. Protože je jich na našem trhu nepřehledné množství, je občas složité se v jejich nabídce bezpečně zorientovat. Situace je o to komplikovanější, pokud vybíráte inhalátor pro děti.

Maska nebo náustek?

Při výběru vhodného inhalátoru pro děti se budete jistě zamýšlet nad tím, zda zvolit model s maskou anebo náustkem. Maska je obecně vhodná zejména pro léčbu oblasti nosu a hltanu. Při vdechování nosem mlhovina působí zejména na horní dýchací cesty, při vdechnutí ústy zase na ty dolní. Náustek je ideální používat při nemocech dolního dýchacího systému a v případech, kdy chcete věnovat zvýšenou péči hrtanu, průdušnici, průduškám a plicím. Konečný výběr je ale většinou vždy otázkou komfortu. Maska je obecně univerzálnější a vhodná také pro menší děti, které mohou mít s náustkem problém. Během inhalace s maskou si dítě může číst, dívat se na pohádky a fungovat prakticky tak, jak je zvyklé. Pokud má dítě problém s upevněním masky přímo na nose a ústech, je možné ji zavěsit na krk a průběžně vdechovat obláčky aerosolu, které z ní vycházejí.

Co dalšího by vás mělo u dětského inhalátoru zajímat?

Kromě toho, zda bude inhalátor disponovat náustkem anebo maskou, je dobré zaměřit svou pozornost také na další aspekty. Mezi ty patří například rozprašovací výkon nebo velikost částic. Tato informace je důležitá zejména pro rodiče, jejichž děti trpí astmatem anebo jiným průduškovým onemocněním. Nesmírně důležitá je také již zmíněná hlučnost. U ultrazvukových inhalátorů je tento parametr obecně nižší, proto jsou velmi vhodné zejména pro malé děti. U větších dětí je volba čistě ve vaší režii. Zajímat by vás měl také rozměr inhalátoru a informace o jeho doplňkovém příslušenství.

Věděli jste, že...

všechny LAICA inhalátory z naší nabídky jsou vybaveny jak praktickým náustkem, tak efektivní maskou? Proto můžete sami zvolit, co bude dítěti při inhalaci více vyhovovat. Prodávané výrobky navíc splňují požadavky Evropské direktivy.





Proč a jak správně **INHALOVAT**

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

laicaczsk

Web:

www.laicaitaly.cz

Proč inhalovat? Tady je několik důvodů

Vzduch kolem nás je plný cizorodých částic, které se během dýchání mohou dostat do dýchacích cest. Jde zejména o bakterie, viry, alergeny choroboplodné zárodky anebo nebezpečné zplodiny. Jak udržet sliznice dýchacího ústrojí v pořádku a zajistit, aby se dokázaly samy s těmito nečistotami vyrovnat? Odpovědí může být opět inhalace za pomoci moderních inhalátorů LAICA.

Zvlhčení a ošetření dýchacích cest a několik léčebných funkcí

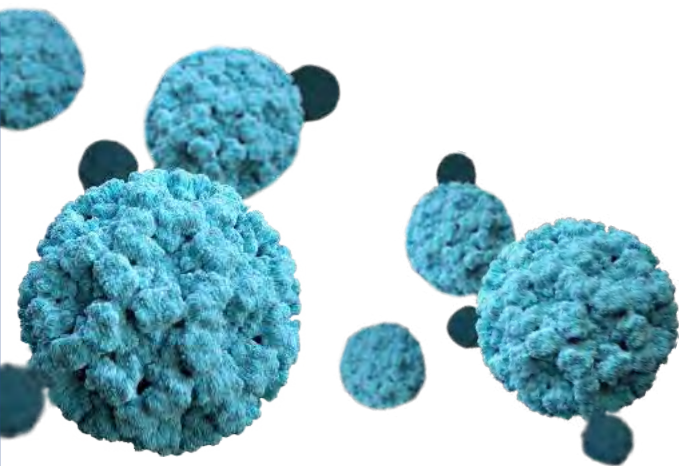
Inhalace přirozeně zvlhčuje a ošetřuje dýchací cesty. Ty pak tolik nevysychají a člověk se tak nepotýká s nepříjemným pocitem sucha, který doprovází různá onemocnění a vyskytuje se i při nízké vlhkosti vzduchu nebo v prašném prostředí. Inhalace je zároveň nesmírně šetrným prostředkem v boji s alergiemi anebo astmatem. Inhalátory (někdy nazývány též nebulizátory) plní další tři léčebné funkce. Odstraňují otoky, a tím zlepšují průchodnost dýchacích cest, což ocení zejména nemocní lidé, osoby trpící astmatem anebo alergií. Inhalace dále napomáhá k rozpouštění přebytečných hlenů, což vede k lepšímu vykašlávání a k uvolnění nosních dutin. A na místě je také zmínka o obranyschopnosti. Inhalace totiž celkově zlepšuje přirozené funkce sliznice dýchacích cest.

Inhalace dokáže léčbu zkrátit i zpříjemnit

Dalším benefitem je i obecně převládající názor, že správné inhalování umožňuje překonat nepříjemné příznaky (např. rýmu) rychleji, a navíc tato metoda zajišťuje vysoký komfort během samotného procesu, což ocení především rodiče menších dětí nebo starší osoby.

Šetrný a moderní způsob, jak se zbavit nepříjemností

Inhalace je nesmírně šetrným a moderním způsobem, jak se zbavit nepříjemných zdravotních komplikací nebo jejich průběh zmírnit, případně zkrátit dobu léčby. Některé zdroje dokonce tvrdí, že používání inhalátoru při prvních příznacích nachlazení může zabránit propuknutí onemocnění do těžšího stadia a tím snížit nezbytnost nasazení antibiotik. Pokud ale příznaky onemocnění i po týdnu přetrvávají nebo se nárazově zhorší, je návštěva lékaře nezbytnost.



Víte, jak na účinnou inhalaci?

Účinky inhalování znali už naši předci ve starověkém Egyptě. V té době jim sice život neulehčovaly dnešní vychtávky v podobě kompresorových anebo ultrazvukových inhalátorů, měli však vlastní způsoby, jak léčebné výpary inhalovat. Dnes jsou možnosti inhalace daleko zajímavější a rozmanitější. Ani ten nejlepší a nejdražší inhalátor ale nebude fungovat stoprocentně, pokud si neosvojíte zásady jeho správného používání.

Pozor na trup i hlavu

Ideální je, pokud budete u inhalace sedět třeba ve svém oblíbeném křesle. Držte hlavu vzpřímeně, v jedné ose s páteří. Také váš trup by měl být vzpřímený. To proto, aby se dýchací cesty lidově řečeno „otevřely“ a mohla do nich proudit účinná látka.

Naučte se správnému dýchání

A jak na samotnou techniku inhalace? Nejprve se pomalu a zhluboka nadechněte nosem anebo ústy. V této fázi by měla být maska inhalátoru nasazená. Následně si udělejte krátkou dechovou pauzu. To proto, aby se léčivo usadilo na stěnách dýchacího ústrojí a ihned neodcházelo při výdechu. Dalším krokem je důkladný výdech ústy, po kterém opět následuje krátká dechová pauza.

NÁDECH



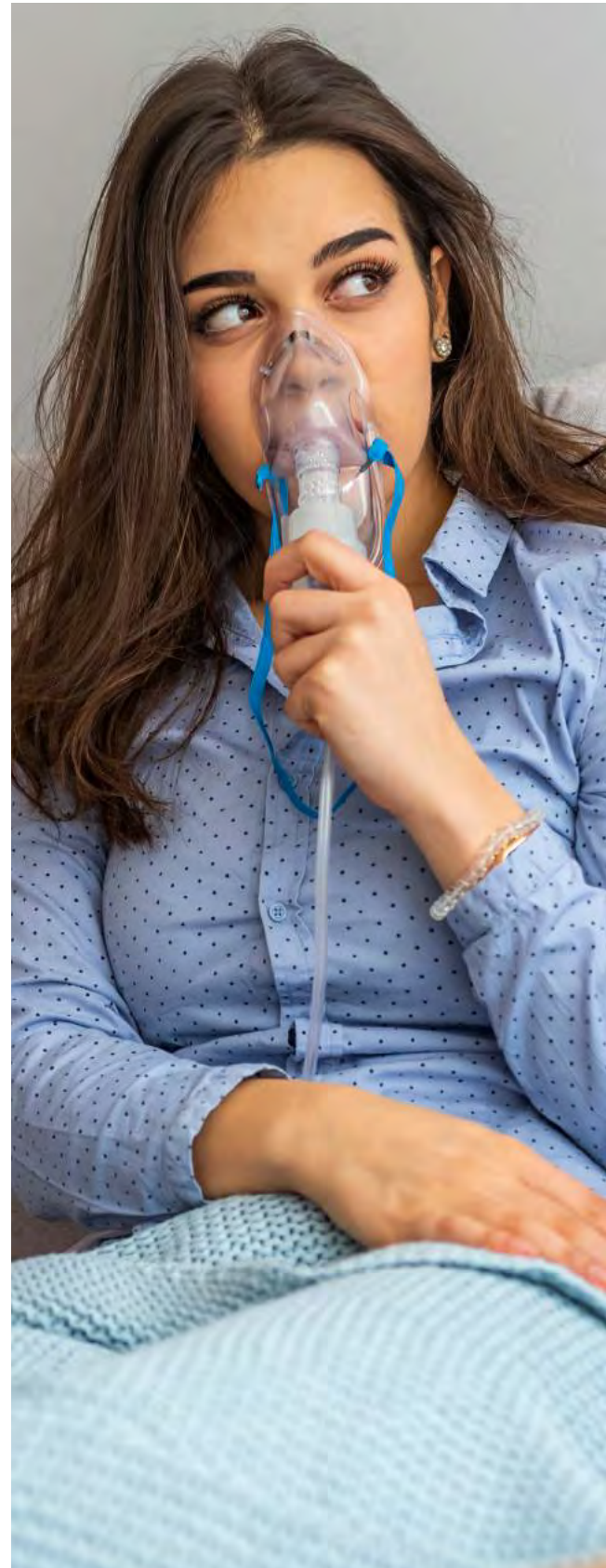
VÝDECH

Inhalace bez účinku? Něco děláte špatně...

Podle nejnovějších průzkumů až 70 % pacientů nepoužívá inhalační systémy správně. Informace o tom, jak správně inhalovat se přitom objevují už brzy po roce 1956, kdy byla zjištěna možnost inhalovat z nádoby obsahující lék se stlačeným plynem. Spousta autorů dřívějších publikací upozorňovala na úskalí spojená s inhalačními systémy v závislosti na mnoha okolnostech, jako jsou věk, tíže bronchiální obstrukce, individuální schopnost zvládnout inhalační techniku, pochopení instruktážních letáčků, výuka zdravotníky apod.

12 základních chyb při inhalaci:

1. Nečtete návody k použití (součástí každého inhalátoru je návod, jak správně přístroj používat).
2. Nerozdýcháváte se (před aplikací léku je vhodné „rozdýchat se“ – nadechnout se a z plna vydechnout).
3. Volíte špatný typ inhalátoru (ultrazvukový inhalátor je vhodný spíše pro tekuté inhalační roztoky, ten kompresorový zvládne i roztoky husté anebo olejnaté).
4. Provozujete špatnou inhalační techniku (nejdřív je nutný hluboký nádech nosem anebo ústy s maskou, poté zadržení dechu na 5–10 sekund a následný výdech ústy mimo nádobu, po kterém opět následuje dechová pauza).
5. Máte při inhalaci špatnou pozici těla (ideální je, pokud u inhalace sedíte a držíte trup vzpřímeně, hlava by měla být taktéž vzpřímená, v jedné ose s páteří).
6. Častou a závažnou chybou je ředění léků k inhalaci destilovanou vodou (léky je nutno ředit fyziologickým roztokem nebo Vincentkou).
7. V případě ucpaného nosu je potřeba nos nejprve vyčistit, a až poté inhalovat.
8. Nedostatečná délka inhalace (inhalovat byste měli preventivně alespoň jednou denně po dobu 10–20 minut).
9. Nedostatečná intenzita inhalace (preventivní inhalace spočívá v jednom sezení denně. Pokud se potýkáte s nachlazením nebo alergickými záchvaty, zvyšte počet aplikací na 2–3 denně).
10. Špatné návyky před inhalací (inhalovat byste měli večer, před spaním. Nedoporučuje se konzumovat přílišné množství jídla. Mohlo by se vám totiž udělat nevolno).
11. Inhalátor je nutné udržovat v čistotě (pravidelná desinfekce) a neaplikovat z něj lék po době jeho použitelnosti.
12. Po cca 70 použitích je potřeba vyměnit filtr inhalátoru. Náhradní filtry najdete zde.



Jak často inhalovat? Ideálně denně

Pokud chcete předcházet nemocem a dýchacím potížím, inhalujte jednou denně. V případě, že se aktuálně potýkáte s nachlazením anebo alergickými záchvaty, zvýšte počet inhalací na dvě až tři sezení denně. Dodržujte také optimální délku inhalace. Ta by měla činit něco mezi 10 až 20 minutami. Konkrétní doporučení na dobu inhalace je uvedeno u jednotlivých typů inhalátorů. Ideální je, pokud budete inhalovat večer před spaním. Před samotnou inhalací byste neměli konzumovat příliš jídla, během procesu by se vám totiž mohlo udělat nevolno. Pokud to vlastněný model inhalátoru dovoluje, sedněte si s ním do pohodlného křesla a v klidu inhalujte.



Kdy má smysl inhalovat?

Neexistuje vyloženě špatné anebo ideální období pro inhalaci. Vše záleží na obtížích, s kterými se aktuálně potýkáte. Pokud vás trápí častá nemocnost a sklony k infekcím dýchacích cest, zaměřte se na intenzivní inhalaci od podzimu do jara a v obdobích různých epidemií. Jestliže máte neblahé zkušenosti s alergiemi na pylly či plísňe, inhalujte celoročně a intenzivní inhalaci do svého léčebného programu zařadte zejména v období topné sezóny. Trápíli vás alergie na roztoče a domácí zvířata, opět nepodceňujte inhalaci během celého roku, včetně topné sezóny. U osob, které trpí astmatem a jinými plicními chorobami je opět inhalování vhodné celoročně.

Inhalace není pro každého

Už výše jsme zmínili, že je inhalace nesmírně šetrnou, přesto však účinnou metodou. Ani ta ale není vhodná vždy a pro každého. Inhalovat byste neměli bezprostředně po jídle. Horké páry totiž mohou podráždit sliznici a vyvolávat zvracení. Po inhalaci byste se měli uchýlit do klidu a tepla a první hodinu zbytečně nemluvit a hlavně nekouřit. V těhotenství je potřeba konzultovat inhalaci s ošetřujícím lékařem. Na pováženou je inhalace u osob, které trpí kardiovaskulárními onemocněními anebo mají problém s tlakem. V případě onemocnění, které doprovází horečka, se inhalace opět nedoporučuje.





CO INHALOVAT? NEJÚČINNĚJŠÍ SMĚSI do inhalátorů LAICA

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

@laicaczk

Web:

www.laicaitaly.cz



Eukalyptus a borovice

Už staří Egypťané používali k inhalaci mentol anebo eukalyptus. Jejich tradice se můžeme držet i v dnešní době. Stačí si vyrobit inhalační směs z horké vody (voda nesmí být vařící), tři kapek eukalyptového oleje a tři kapek oleje z borovice lesní.



Meduňka

Meduňka obecně zklidňuje nervový systém, pomáhá při nespavosti, nervozitě i bolestech hlavy. Navíc také léčí dýchací ústrojí. Pro přípravu roztoku stačí zhruba lžice sušených nebo čerstvých bylinek rozmíchaných v půllitru vody.



Máta peprná a myrta

Pokud vás trápí ucpaný nos nebo vedlejší dutiny nosní, přidejte do horké vody tři kapky myrty a tři kapky máty peprné. Takto připravený roztok můžete použít nejen k inhalaci, ale také k napařování.



Tymián

Málokdo to tuší, ale tymián má doslova zázračné účinky. Působí silně antisepticky a dezinfekčně. K tomu navíc léčí choroby dýchacího ústrojí, nachlazení, angínu nebo bronchitidu. Jeho vůně uklidňuje a zmírňuje napětí. Zhruba padesát gramů bylinky v misce zalijeme litrem vody, promícháme a krátkou chvíli necháme louhovat.



Černý bez

Najdete ho v každém parku a dokáže doslova zázraky. Pro svoje účinky je velmi oblíbenou přísadou inhalačních směsí, které pomáhají při rýmě či zánětu průdušek. Pomůže ale i proti bolestem hlavy, zubů či uší. Sušené květy bezu zalijte vroucí vodou jako při přípravě čaje a směs inhalujte běžným způsobem.



Mateřídouška

Dráždivý kašel umí pěkně potrápit. Mateřídouška je doslova balzámem na vaše podrážděné dýchací cesty. Vůně mateřídoušky dokáže posilovat a zklidňovat nervy a účinkuje skvěle i proti únavě, smutku či melancholii. Jednoduše nakapejte pár kapek do vody nebo si připravte odvar z jedné hrsti sušených květů a litru vody. Krásně provoní dům a zlepší vám den.

Náš tip

Aby byla léčba účinná, je potřeba přizpůsobit danému inhalátoru vhodný roztok. Jde-li o minerální a slané vody, případně léčiva ve vodě rozpustná, upřednostněte ultrazvukový inhalátor. Jestliže plánujeme inhalovat olejové emulze, případně hustší roztoky, je vhodnější kompresorový inhalátor.



Tea tree

Čajovník neboli tea tree z Austrálie je velmi oblíbenou přírodní substancí. Esence z čajovníku má významné antiseptické, hojivé a desinfekční účinky, které můžete využít nejen při přímé aplikaci na kůži. Stačí nakapat pár kapek oleje do vody a naplnit ampulku inhalátoru. Krásně uvolňuje nos, hojí podrážděný krk a pomáhá vykašlávání.



Heřmánek

Také heřmánek se používá při zánětech horních cest dýchacích. V tomto případě stačí zhruba lžíce sušené bylinky. Použít můžete také bylinkový čaj v sáčku.



Echinacea

Echinacea (chcete-li Třapatka nachová) platí za silné přírodní antibiotikum. Preventivně ji můžete užívat pro posílení imunitního systému, ale ke slovu se dostane také ve chvíli, kdy vás přepadne nachlazení anebo nepříjemná chřipka. Echinacea má antivirové a antibakteriální účinky a roztok z ní připravíte smícháním litru horké vody s hrstí bylinky.



Vincentka

Přírodní léčivá minerální voda, která vyvěrá v lázních Luhačovice, je stálicí na našem trhu. Málokdo ale ví, že kromě popíjení může její potenciál využít také jinak. Řeč je samozřejmě o inhalaci. Na jednu inhalaci postačí 10 ml Vincentky, přičemž samotné inhalování trvá 5 až 10 minut (lékař může doporučit delší interval). Pokud člověka trápí nachlazení, rýma nebo alergie, je potřeba Vincentku inhalovat alespoň dvakrát až třikrát denně.



Minerální vody a soli

Pokud nemáte po ruce Vincentku nebo jinou minerální vodu, můžete k inhalaci použít také obyčejnou kuchyňskou sůl. Stačit bude zhruba devět gramů na litr vody. Roztok zahřejte (pozor, nesmí se vařit), poté stáhněte ze sporáku a přelijte do inhalátoru. Máte-li doma menší děti a nevlastníte inhalátor, můžete improvizovat a slanou vodu inhalovat v míse pod ručníkem anebo si připravit roztok přímo do umyvadla, kam ponoříte ruce až po lokty a zároveň budete páru vdechovat.

Mátový roztok

K inhalaci můžete použít také celou řadu bylinek. Jednou z těch nejvhodnějších je jistě máta, která obsahuje mentol, desinfikuje sliznice a usnadňuje jejich prostupnost. Máta dokonce odstraňuje bolest a podráždění sliznic. A jak mátu dávkovat? Na obvyklou inhalaci postačí jedna polévková lžice sušených nebo čerstvých bylinek, kterou rozmícháte v půllitru vody. Pokud nemáte k dispozici čerstvé ani sušené bylinky, můžete využít pytlíkové bylinkové čaje.

Léčiva z lékárny

Pokud nachlazení trvá delší dobu, pravděpodobně vás nemine návštěva lékaře. Ten může ke stávající inhalační kúře předepsat také další lékařské roztoky, které ředí hleny a umožňují jejich lepší vykašlávání. Asi nejnámější je Mucosolvan roztok, který je vhodný také pro malé děti. Inhalovat můžete i léky předepsané vaším doktorem (sirupy na kašel, kortizony apod.). Vždy se ale s lékařem či lékárníkem nejdříve poradte, zda jsou konkrétní léčiva vhodná k inhalaci.





ALERGICI, ASTMATICI a inhalátory LAICA

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

@laicaczsk

Web:

www.laicaitaly.cz



Podle aktuálních statistik trpí nějakou formou alergie dva miliony Čechů. V Evropě je pak situace ještě horší. Alergik je každý druhý obyvatel EU. Procento osob trpících alergií by mělo i do budoucna stoupat. Z dalších výzkumů dále vyplývá, že 70 % alergiků se kvůli alergii cítí limitováno při každodenních činnostech a 40 % se cítí frustrováno komplikacemi, které jim přináší chronické alergické nemoci. Díky přenosnému inhalátoru tomu však tak být nemusí.

Základní projevy alergií

Mezi základní projevy alergie patří rýma, kýčání, svědění očí, zánět spojivek, kašel, astma, dušnost, vyrážky, ekzém, kopřivka, otoky kůže a sliznic, bolesti břicha, průjmy nebo zvracení. V krajním případě může postižený prodělat anafylaktický šok. Ten nastává ve chvíli, kdy se po kontaktu alergika s alergenem vyvine mnoho alergických příznaků, které vedou ke zhroucení krevního oběhu a kolapsu.

S alergií se dá docela dobře žít

Mnoho alergiků svorně potvrdilo, že se díky alergii cítí frustrovaní a limitovaní v běžném životě. To se ale může změnit, pokud přijmou určitá režimová opatření. Jedním z nich je pořízení kvalitního inhalátoru a pravidelná inhalace. Pokud trpíte alergií na pyly či plísň, inhalujte celoročně a intenzivní inhalaci do svého léčebného programu zařadte zejména v období topné a pylové sezóny. Ideální je, pokud se v tomto období budete inhalaci věnovat dvakrát, případně i třikrát denně po dobu 10 až 20 minut.

Co dělá alergie s naším tělem?

Alergické onemocnění vzniká nepřiměřenou reakcí organismu při aktivaci určité skupiny imuntoglobulinů při kontaktu se specifickým alergenem. V krvi nám tak začne kolovat zvýšené množství protilátek proti vyvolávajícímu alergenu. A když už jsme u těch alergenů v současné době jich máme potvrzených více než 500!



INHALÁTORY

vs. zvlhčovače vzduchu

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

@laicaczsk

Web:

www.laicaitaly.cz

Poslední kapitolu našeho e-booku věnujeme rozdílům mezi inhalátory a zvlhčovači vzduchu. Často se totiž setkáváme s dotazy, zda se vyplatí pořídit inhalátor anebo zvlhčovač. Hned zkraje musíme doplnit, že jde o dva naprosto odlišné přístroje, jejichž použití vám může pomoci v mnohých oblastech života. Vzájemné srovnání tak bude záležitostí následujících řádků.

Inhalátory aneb Seznamte se, prosím

Inhalátory už díky našemu e-booku znáte. Protože je ale opakování matka moudrosti, pak doplníme, že jde o přístroje používané při inhalaci, tedy při vdechování par různých léčiv k tomu určených. Do této kategorie spadají například aromatické oleje, minerální vody nebo speciální roztoky předepsané lékařem (viz roztoky uvedené výše). V našem sortimentu najdete primárně inhalátory italského výrobce LAICA, které se mohou pochlubit vysokou kvalitou materiálů, z nichž jsou jednotlivé výrobky vyrobeny, dlouhou životností a maximální účinností. Navíc jde o vysoce spolehlivé a přesné přístroje, které kromě jiného splňují také požadavky Evropské směrnice 93/42/EEC o zdravotnických pomůckách. Kromě klasických inhalátorů u nás najdete také inhalátory pro děti, které jsou typické svým vybavením i barevným provedením. Pravidelná a technicky správně prováděná inhalace přirozeně zvlhčuje a ošetřuje horní anebo dolní cesty dýchací. Ty pak tolik nevysychají a člověk se nepotýká s nepříjemným pocitem sucha. Tento subjektivně velmi nepříjemný pocit můžete zažít také v prašných či příliš vytopených místnostech a při nízké vlhkosti vzduchu v domě či bytě.

Inhalátory už znáte. A co zvlhčovače?

Trápí vás suché sliznice, v místnosti cítíte dráždění ke kašli nebo snad pozorujete zhoršenou kvalitu spánku či vyschlou pokožku? Pokud jste alespoň na jeden z výše uvedených příznaků odpověděli kladně, pak bude na vině s největší pravděpodobností suchý vzduch v místnosti. O tom, zda máte v místnosti suchý anebo vlhký vzduch informuje tzv. hygrometr. Odborníci se shodují na tom, že optimální vlhkost by se v místnosti měla pohybovat okolo 40–60 %. Pokud vlhkost klesne pod 40 %, začnete na sobě pozorovat nežádoucí účinky zmíněné výše. Právě v tuhle chvíli se ke slovu dostávají pomocníci v podobě zvlhčovačů vzduchu. Díky kvalitním zvlhčovačům se vám bude lépe dýchat, zmizí pocity napuchlých a suchých sliznic a příznivě ovlivněny mohou být také bolesti hlavy, které občas suchý vzduch způsobuje. I v tomto případě je na trhu k dostání několik druhů zvlhčovačů vzduchu. Mezi ty nejnámější patří zvlhčovače ultrazvukové. Vlhkost je tvořena působením ultrazvukových vln, které „rozbíjejí“ vodní kapky na miniaturní kapičky. Ultrazvukové zvlhčovače vytváří studenou páru, která nijak nezvedá teplotu v místnosti a nelze se o ni opařit. Mezi jejich největší výhody patří tichý chod a nízká spotřeba. Naproti tomu u parních zvlhčovačů se voda odpařuje varem. Jejich nevýhodou je zhruba 10× vyšší příkon než u výše zmíněných ultrazvukových zvlhčovačů. Horká para také nemusí

být vhodná do rodin s dětmi, které by se jí mohly opařit. Na druhou stranu ale vysoká teplota přirozenou cestou likviduje většinu mikroorganismů, které ve svém domě určitě nechceme. Poslední kategorií jsou zvlhčovače vzduchu s přirozeným odparem. V tomto případě se vzduch prohání přes vodní lázeň a rotující disky, nebo odpařovací kazetu, z níž uniká vlaha. Jakmile se vzduch nasýtí asi na 60 % relativní vlhkosti, přestane dále přijímat novou vlahu.



Co tedy vybrat? Inhalátor, nebo zvlhčovač?

Finální rozhodnutí přizpůsobte tomu, zda chcete zmírnit nežádoucí projevy způsobené suchým vzduchem v místnosti anebo budete přístroj používat také při alergických reakcích anebo astmatických obtížích. V případě prvním je vhodné pořízení zvlhčovače vzduchu, v případě druhém pak inhalátoru, který nabízí mnohem všestrannější použití.



Závěr

Prokousali jste se až na samotný závěr našeho e-booku o inhalaci ve společnosti moderních inhalátorů LAICA. A my doufáme, že jste si odnesli řadu informací i tipů, jak vytěžit z domácí inhalace maximum. Je potřeba si uvědomit, že v případě inhalace nejde o převratnou metodu, kterou bychom objevili v posledních letech, nýbrž o tradiční způsob léčby celé řady zdravotních komplikací a neduhů. Oproti dřívějším způsobům inhalace jsme ale dnes přece jen značně pokročili. Inhalace je tak mnohem jednodušší, komfortnější a ve své podstatě představuje i účinnou formu relaxace. Ocení ji jak alergici, astmatici, tak lidé potýkající se s chronickým onemocněním horních a dolních dýchacích cest. Inhalace je ale také nesmírně účinným způsobem prevence.

Pokud vás zajímá více informací o inhalaci nebo anebo nabízených inhalátorech LAICA, neváhejte navštívit naše stránky (www.vzdy.cz) nebo nám napište na facebook (Laica Czech & Slovak).

Těšíme se na shledání u příštího e-booku.

Váš tým LAICA

