

# Przyjaciele

Życie Artura nie było łatwe, nawet zanim się urodził. Jego mama zaszła w ciążę z chłopakiem, który uznał, że nie dorósł do bycia ojcem, i szybko się ulotnił. Jej rodzice co prawda nie wyrzucili jej z domu i zaoferowali swoją pomoc, ale nieustannie przejęli „co sąsiedzi powiedzą” i snujący kolejne teorie powodowali, że atmosfera gęstniała do momentu, aż stała się totalnie nieznośna. Dlatego też Artur przyszedł już na świat w innym miejscu – czyli w oddalonym o kilkadziesiąt kilometrów od domu dziadków nadmorskim miasteczku, które jego mama wybrała na ich nowy dom.

Życie w miasteczku odbiegało jednak od tego, czego można byłoby się spodziewać. Co prawda nie było w nim zbyt wiele domów, dużych sklepów czy nawet porządnego kina, ale w trakcie sezonu całkowicie zapełniało się turystami. Poza sezonem nie było jednak martwe – mieszkano w nim sporo ludzi, którzy postanowili porzucić miejskie życie i osiąść nad morzem. Miasteczko kryło jednak wiele tajemnic i absurdów, których próżno szukać gdzie indziej. Nie było w nim na przykład ani jednej krawcowej, trudno było o kucharkę czy sprzątaczkę, za to mieszkano w nim co najmniej trzydziestu lekarzy. Mama Artura odrobinę wypełniała

niszę, pracując na kilka zmian jako pomoc domowa, opiekunka do dzieci czy kucharka. Mimo że była bardzo bystra i kochała czytać, sytuacja nie pozwoliła jej kontynuować studiów.

Życie w miasteczku nie było całkiem bezproblemowe, ale szum morza, czyste powietrze i możliwość dojścia z domu na plażę na bosaka po piasku całkowicie niwelowały wiele niedogodności. Czas płynął powoli i niezauważenie, aż Artur skończył zerówkę i poszedł do szkoły. Jego mama postanowiła jednak, że chce dla swojego dziecka jak najlepiej i wybrała małą prywatną szkołę prowadzoną specjalnie dla dzieci wielkomiejskich snobów, którzy mieszkali w miasteczku.

I właśnie pierwszy dzień w nowej szkole miał być dla Artura czymś, co zapamięta na zawsze. Większość dzieci dobrze się znała, on z kolei nie znał prawie nikogo. Tego dnia był bardzo zestresowany odpowiadaniem na wszystkie pytania, nowym miejscem i tym, żeby zachowywać się najlepiej jak potrafi. I gdy zajmował się swoimi sprawami, nagle dostał klockiem w głowę. Nic wielkiego się nie stało, ale na jego nową białą koszulę skapnęła duża kropla krwi. Arturowi zrobiło się bardzo przykro, ale nawet nie próbował dochodzić do tego, kto rzucił klockiem. Jednak to,

co stało się później, miało go zranić dużo mocniej. Gdy rodzice przyjechali odebrać dzieci ze szkoły, okazało się, że jedna z dziewczynek została mocno poszarpana, a na jej ręce widać sine ślady. Gdy poproszono ją, by wskazała, kto jej to zrobił – bez zająknięcia pokazała Artura. A ponieważ to ona rzuciła w niego klockiem, potraktowano to jako jego zemstę.

Od tej niesprawiedliwości zaczął się jeden z najcięższych okresów w życiu Artura. Dzieci nie chciały się z nim bawić, rodzice przestrzegali je przed „agresorem”, a on był coraz bardziej samotny. Próba rozwiązania problemu miała być urodziny Artura, których zorganizowania podjęła się jego mama. Niestety, prawie nikt na nie nie przyszedł. Nikt, oprócz Bartka, który od tego dnia stał się przyjacielem Artura, pierwszym i na długie lata jedynym.

Bartek należał do grupy najbardziej uprzywilejowanej w miasteczku, ale to nawet przez chwilę nie zakłócało tej przyjaźni. Chłopcy całymi dniami budowali bazy, biegali po plaży i konstruowali zabawki z patyków. Tak mijaly lata, aż rodzice Bartka postanowili, że dla jego dobra wyjadą do Anglii, żeby ich syn mógł dostać porządne średnie i wyższe wykształcenie. Chłopcy przysięgali sobie, że będą przyjaciółmi na zawsze, przez długi

czas wysyłali sobie jeszcze listy, ale później znajomość osłabła i trochę się rozmyła.

Obaj wybrali zupełnie inne drogi rozwoju – Bartek wbrew ambicjom rodziców wiele razy zmieniał zdanie i przenosił się między wydziałami na studiach, żeby ostatecznie żadnych nie skończyć, ale założyć dobrze prosperującą firmę produkującą materace. Artur został lekarzem i robił właśnie drugą specjalizację, gdy ich drogi ponownie się skrzyżowały. Bartek, niepoprawny flirtiarz i bawidamek, przyjechał spotkać się z Arturem i przedstawić mu swoją nową wielką miłość. I to, co stało się tamtego wieczora, było dla Artura niezgodne z wartościami, którymi zawsze się kierował – w kilka minut całkowicie stracił głowę dla nowej narzeczonej przyjaciela. Szybko miało się okazać, że z wzajemnością. Przegadali całą noc. Bartek początkowo niczego nie zauważył, choć szybko stało się jasne, że do domu wróci już sam.

Musiało minąć sporo czasu, żeby tamta dziecięca przyjaźń do nich wróciła. Nie było to łatwe, ale ku zaskoczeniu obu mężczyzn okazało się, że istniejąca między nimi od niemal trzydziestu lat więź nie zgasła. Z czasem miała też odrodzić się w wielkiej przyjaźni między ich dziećmi. ❧

## ZDROWIE

# Przesilenie na przedwiośniu

Gdy zima przechodzi w wiosnę, czyli w okresie nagłych wahań temperatury, przeziębienie i grypa błyskawicznie się rozprzestrzeniają, zwłaszcza w większych skupiskach ludzi. Zараżamy się w pracy i szkole, w środkach komunikacji publicznej, na zakupach, ale też bardzo często w domu od członków rodziny.

W okresie przesilenia zimowo-wiosennego nie zawsze jesteśmy odpowiednio ubrani, zakładamy zbyt lekką albo zbyt ciepłą odzież i zapominamy o nakryciu głowy. Zimą mniej się ruszamy i spędzamy więcej czasu w domu, więc nasza odporność jest obniżona, w związku z czym przebywanie w towarzystwie chorych (kolegów z pracy, znajomych, krewnych) rzadko wychodzi nam na dobre. Mimo częściowo podobnych objawów i przebiegu grypy i przeziębienia to dwie różne jednostki chorobowe, które powinniśmy inaczej leczyć.

### OBJAWY GRYPY I PRZEZIĘBIENIA

Przeziębienie wywołują wirusy i wiąże się ono z takimi objawami jak zapalenie błony śluzowej nosa, gardła i zatok przynosowych. Utrudnia codzienne funkcjonowanie, gdyż cieknie nam z nosa, gardło piecze i mamy podwyższoną temperaturę, jednak nie jest szczególnie niebezpieczne. Często rozpoczyna się od trwającego jeden-dwa dni złego samopoczucia. Najpierw występuje ból gardła, czasem chrypka. Następnie pojawia się nieżyt nosa, który w dalszej fazie jest dominującym objawem przeziębienia. W pierwszych dniach wpadamy w stan podgorączkowy (temperatura ciała 37–38°C).

Grypa natomiast to już groźniejszy przeciwnik. Przeważnie ma ostry przebieg, wiąże się z ogólnym rozbiciem, bólem głowy i mięśni

oraz bardzo wysoką gorączką. W skrajnych przypadkach prowadzi do poważnych powikłań, a nawet może zagrażać życiu. Grypa rozpoczyna się nagle – wysoką gorączką (nawet do 40°C, zwłaszcza u dzieci), której towarzyszą uczucie rozbicia, dreszcze, bóle mięśni, głowy i kaszel. Nieżyt nosa jest mało intensywny. Objawy obu chorób utrzymują się zwykle do około siedmiu dni.

### JAK SIĘ ZARAŻAMY?

Drogi zakażenia obiema chorobami są identyczne. Najczęstszą przyczyną jest droga kropelkowa – gdy jesteśmy w pobliżu chorego, który kaszłąc lub kichając, rozpyła drobne kropelki wydzieliny dróg oddechowych, zawierające wirusy. Zapadamy na obie choroby także drogą pokarmową – poprzez kontakt z zakażonymi przedmiotami (niektóre wirusy mogą przez kilka godzin przetrwać w środowisku, np. na przedmiotach codziennego użytku).

### PROFILAKTYKA

Nie istnieje szczepionka chroniąca przed przeziębieniem, jednak możemy zaszczepić się przeciw grypie. Co roku tworzone są nowe szczepionki, obejmujące wirusy, które będą najczęściej występować w danym sezonie. Powinniśmy też unikać zatłoczonych miejsc w okresach zwiększonej zapadalności, często i długo (15–30 sekund) myć ręce oraz stosować środki odkażające do rąk na bazie alkoholu. Z pewnością nie zaszkodzi też regularny wysiłek fizyczny o umiarkowanym natężeniu (trening wyczynowy zwiększa ryzyko przeziębienia). Warto też stosować zbilansowaną dietę, dostarczając organizmowi większych dawek witamin i minerałów – jeść owoce, warzywa i kisonki, które są bardzo zdrowe. Wzmocni nas też długi, regularny sen każdego dnia.

### GDY ZACHORUJEMY

Jeśli już padniemy ofiarą przeziębienia lub grypy, zalecany jest odpoczynek, leżenie w łóżku, a w razie ostrzejszego przebiegu – zwolnienie z pracy. W przypadku wysokiej gorączki należy przyjmować dużą ilość płynów (np. niegazowana woda mineralna, herbata). Nie powinno się spożywać napojów gazowanych. Zależnie od nasilenia takich objawów jak ból gardła, głowy i mięśni oraz gorączka stosuje się różne leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i przeciwzapalne dostępne bez recepty w aptekach. Zwykle są oparte na paracetamolu lub ibuprofenie, jednak te drugie działają silniej i częściej powodują działania niepożądane (np. podrażnienie błony śluzowej żołądka), nie powinny być stosowane przez pacjentów z chorobą wrzodową. Wbrew powszechnej opinii aspiryna (kwas acetylosalicylowy) nie wpływa na przebieg przeziębienia i grypy, a działa podobnie do wyżej wymienionych leków – przeciwbólowo i przeciwgorączkowo.

### KIEDY DO LEKARZA?

Po specjalistyczną poradę trzeba się udać, jeśli wystąpi duszność lub napady świszczącego oddechu. Wskazaniem do odwiedzin u lekarza mogą być gorączka powyżej 38°C i nasilony kaszel z odkrztuszaniem ropnej wydzieliny, utrzymujące się dłużej niż kilka dni. Również silny i uporczywy ból głowy, zatok (okolice nosa, czoło, szczeka) lub ucha to uzasadniony powód do wizyty u lekarza.

Zwolnienie lekarskie pozwoli nam odpocząć, wyspać się i zregenerować, a wtedy dużo szybciej wrócimy do zdrowia. Ograniczymy też rozprzestrzenianie się grypy, ponieważ pracując podczas choroby, przedłużamy leczenie, a wciąż nie jesteśmy tak wydajni jak zazwyczaj.



ARCHIWUM

Lepiej nie bagatelizować nawet przeziębienia, bo może się ono przerodzić w coś gorszego.

### GRYPA A PRZEZIĘBIENIE

Obie choroby mają podobne przebieg i objawy, szczególnie na początku, ale można je samodzielnie z dużą pewnością rozpoznać. Grypa zaczyna się nagle i błyskawicznie, towarzyszy jej wysoka, a czasem bardzo wysoka (powyżej 39°C) gorączka. Rzadko występuje przy niej silny katar, ale bardzo często bóle mięśni i stawów. Ogólne samopoczucie podczas przechodzenia grypy jest fatalne i praktycznie uniemożliwia codzienne normalnie funkcjonowanie, często też wiąże się z powikłaniami. Przeziębienie z kolei rozwija się powoli i łagodnie przy nieznacznie podwyższonej temperaturze. Towarzyszy mu nasilony katar, za to rzadko bóle mięśni i stawów. Zapadalność na przeziębienie ma częsty związek z pogodą, a samopoczucie chorych nie jest na tyle złe, by wykluczać ich z nurtu życia zawodowego i prywatnego. ❧