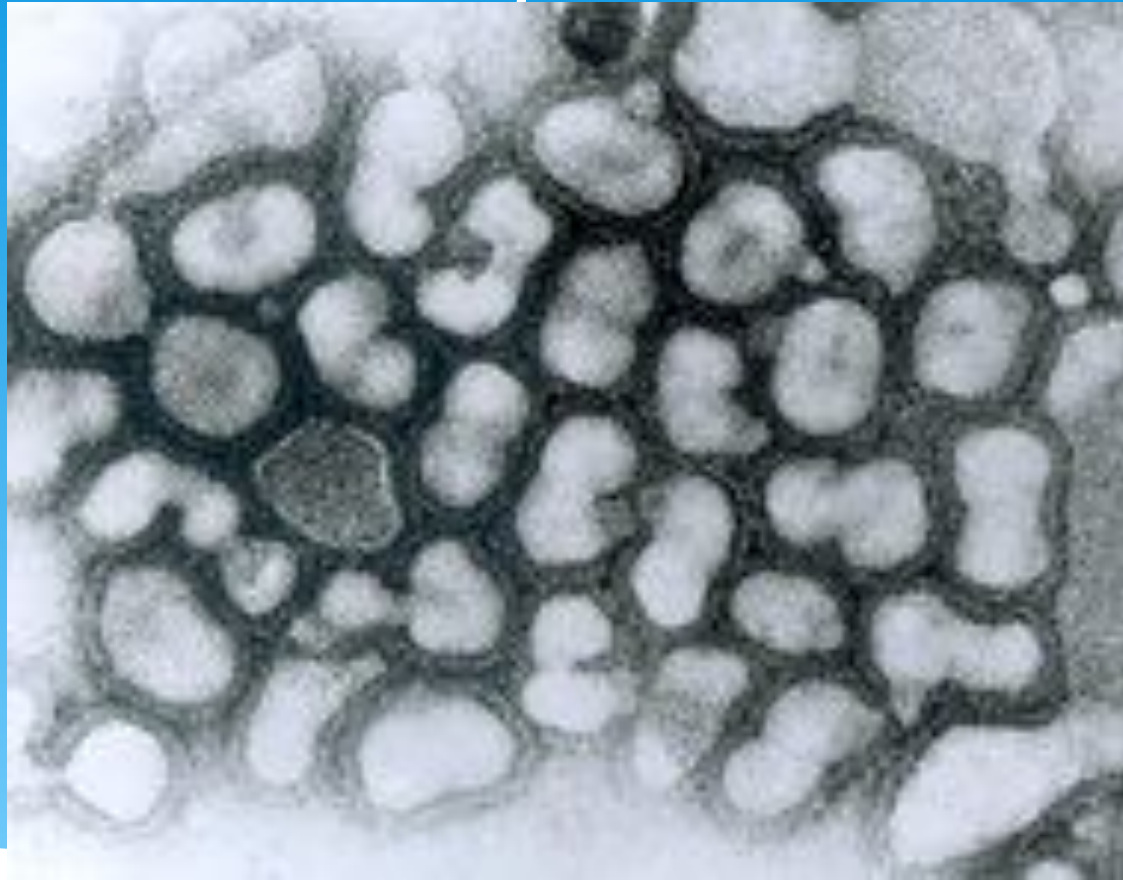


Chřipka



Michaela Vašáková

Co je to chřipka?

- Chřipka je nakažlivá nemoc způsobena RNA virem.
- Velikost viru je průměrně 80 nm.
- Rychle se šíří světem sezóních epidemiích.

Typy chřipky

Existují 3 typy chřipek:

- 1) Chřipkové viry A – infikují savce a ptáky
- 2) Chřipkové viry B – infikují pouze lidi
- 3) Chřipkové viry C – infikují prasata a lidi

-Virus typu A je typ nejvíce způsobující epidemie a pandemie.

-Populace je obvykle více odolná typu B a C-nemají takovou schopnost mutací a člověk jimi onemocní tak jednou za život.

Symptomy

-Virus napadá dýchací systém, přenášen z osoby na osobu kapičkami slin vznikajícími při kašlání a symptomy jsou:

-Horečka

-Únava(může být i extrémní)

-Bolest hlavy

-Suchý kašel

-Bolest hrdla

-Kýchání

-Podrážděné oči

-Bolest těla

-Extrémní pocit zimy

-Důsledky chřipky trvají déle než nachlazení a léčí se zhruba 1-2 týdny. Může být i smrtelná.

Chřipková sezona

- Chřipka má výskyt hlavně v zimě.
- Není zcela jasné, proč intenzita výskytu chřipky je sezónní a ne rovnoměrná během roku.
- Jedno možné vysvětlení je, že lidé jsou v zimě méně venku, jsou častěji v blízkém kontaktu, a to je příčinou nákazy.
- Další možné vysvětlení je, že chlad oslabuje imunitní systém

Prevence

-Proti chřipce lze být očkován, ale platnost vakcíny je tak 1 rok.

-Chřipková vakcína je obvykle doporučována každému z rizikové skupiny, kdo by mohl mít komplikace z chřipky. Očkováním proti jednomu druhu chřipky můžeme získat částečnou imunitu i proti dalším druhům.

-Prevenčí je otužování, saunování, zvyšování fyzické kondice, dodržování zásad chřipkové hygieny a zdravé životosprávy, příjem zdravé stravy, resp. chybějících živin formou suplementů.

Hlavní hygienické chřipkové zásady a prevence

- 1) Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi.
- 2) Nechod'te na místa s velkou koncentrací lidí.
- 3) Myjte si ruce pravidelně a opakovaně .
- 4) Při kašli a kýchní si kapesníkem vždy zakrývejte nos a ústa. -Nepůjčujte si od ostatních mobilní telefony, sklenice, příbory, u dětí hračky apod.
- 5) Pokud onemocníte, kontaktujte lékaře, nechod'te mezi lidi a zůstaňte izolováni doma.
- 6) Nezdravte se podáváním ruky a líbáním.
- 7) Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči, snížíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.
- 8) Zvyšte přísun vitamínů – jezte ovoce a zeleninu.
- 9) Pokud jste nemocni, jděte domů, chřipku musíte léčit, nepřecházet

Léčba

- Základem terapie chřipky je symptomatická
- především úleva nemocnému od nepříjemných projevů a zanechání imunitního systému, ať infekci odstraní.
- V léčbě se používají především léky snižující horečku a na bolest a dále i řada bylinných preparátů: např. čaj z lípy, bezu a máty.
- Doplňovou terapii představuje léčba bioflavonoidy: maliny, ostružiny, borůvky brusinky, granátová jablka a další.
- Přírodní terapií při horečkách je vodoléčba-léčba mokřými zábaly.

Obrázky

