



CHRÍPKA

Je jedno z najčastejších a najprenosenejších infekčných ochorení ľudstva šíriacich sa vzduchom. Už od prvého dňa sa prejavuje výraznou bolesťou hrdla, hlavy, svalov, kĺbov, prítomná je aj bolesť očí a doslova môžete mať pocit, akoby vás prešiel parný valec. K tomu všetkému sa môže pridružiť problém s prehĺtaním, suchý kašeľ. Prvý deň sa objaví zimnica, vysoká horúčka. Chrípka môže vyvolať aj rôzne komplikácie ako zápal pľúc, srdcové problémy, ale môže sadnúť aj na kĺby.

Kedy treba ihneď vyhľadať lekára?

- ❑ Ak horúčka je 39 a viac, trvá viac ako tri dni.
- ❑ Ak sú bolesti hlavy tak silné, že strácate koncentráciu.
- ❑ Ak pozorujete dýchavičnosť, alebo búšenie srdca.
- ❑ Ak sa choroba náhle vráti, po tom čo už bola deň dva.
- ❑ Ak trpíte inými chronickými ochoreniami.



Aká je liečba?

- ❑ Niekoľkodňový pokoj na lôžku.
- ❑ Telesné šetrenie, veľa tekutín: čaj, ovocné šťavy, slepačí vývar.
- ❑ Lieky na zníženie teploty, sirup proti kašľu, vitamíny.
- ❑ Dôležité je dodržiavať hygienu t. z. umývanie rúk, používanie jednorázových papierových obrúskov, ktoré po použití vyhodíte do koša.

Ako predchádzať chrípke?

- ❑ Jesť veľa vitamínov ovocie, zeleninu hlavne kvasenú kapustu, papriku.
- ❑ Dodržiavať správny pitný režim.
- ❑ Otužovať sa, pobyt vonku.
- ❑ Očkovanie.