



ZDRAVÍ A KRÁSA 14. 10. 2019

## Chřipka útočí! Jak poznáte, že máte chřipku?

**Chřipka čeká na pravou zimu a už nás chce mít lehce oslabené. Její sezóna začíná v období vánočních svátků a končí s jarem. Září, říjen a listopad...**

Teplota, bolest v krku, rýma a kýčání - je to obyčejná viróza nebo vás právě napadla chřipka? Jaké má chřipka příznaky? Rozeznat obě onemocnění není obtížné a věřte, že příznaky chřipky jen tak nepřehlédnete. Doslova vás skolí do postele. Chřipka je silnější než viróza, není tak častá, ale nesmíme nic podceňovat. Na druhou stranu se udává, že zhruba 15 % všech „nachlazení“ jsou každým rokem chřipky, občas vznikají chřipkové epidemie, jednou za několik let i pandemie.

### **Pravidlo zákeřné chřipky: Počká si na nás!**

Chřipka čeká na pravou zimu a už nás chce mít lehce oslabené. Její sezóna začíná v **období vánočních svátků a končí s jarem**. Září, říjen a listopad bývá ještě vyhrazen spíše virózám, chřipka útočí, až když jsme už trochu podzimem a počátkem zimy oslabeni. Hlavním znakem je

agresivita a síla chřipkového viru. Zatímco s běžnou virózou jsme schopni s přemáháním fungovat, u chřipkového viru kvůli silné bolesti hlavy, horečce a svalové schvácenosti dobrovolně uléháme do peřin. [Přečtěte si o chřipce](#) z lékařského pohledu.

## Jaké má chřipka příznaky?

Chřipka se dá přesně diagnostikovat pouze v laboratoři z krevního vzorku, někdy pomůže v identifikaci i výtěr z nosu nebo krku. Nemoc působí dva typy chřipkového viru (*orthomyxoviridae* - typ A nebo B), přičemž vir může mutovat, což způsobuje jeho měnící se agresivitu a každý rok je tedy útočící chřipkový vir trochu jiný, než byl předchozího roku.

**Inkubační doba chřipky je 18-24 hodin**, patrně tedy rychle zjistíte zpětným pohledem, kde jste se nakazili. Nemoc je silně infekční, přenáší se kapénkově nejen dotykem, kýčáním, kašláním, ale i pouhým mluvením s nakaženou osobou.

### Chřipka se projevuje:

- Nástup nemoci je velmi rychlý, v rádech minut či hodin, silná schvácenost, bolest hlavy.
- [Suchý dráždivý kašel](#) není zkraje přítomen, přidává se postupně a je urputný.
- Rýma většinou nemoc nedoprovází.
- Přítomna je silná bolest hlavy, až [migréna](#).
- Silné svalové bolesti a únava.
- Bolesti kloubů a zad, bolest na hrudníku.
- Teplota je vysoká, nad 38 °C-40 °C, horečka je se zimnicí.
- Někdy může být přítomna i nevolnost a zvracení.
- *Po týdnu by nám mělo být lépe...*

Nemoc trvá **7-14 dnů** do vymizení příznaků, do plného zdraví se dostaneme za několik týdnů i měsíců.

## Chřipka a její léčba

- Klid na lůžku do vymizení příznaků.
- Dostatek tekutin a léky či byliny, které tlumí příznaky a horečku (paracetamol, léky na zmírnění kašle a dezinfekci krku).
- Chřipka se dostane ven z těla pocením.
- Těhotné, menší děti, starší lidi nebo chronicky nemocní pacienti by měly svůj stav konzultovat s lékařem, je tu riziko komplikací.
- Po třech dnech by nám mělo být lépe, chřipka by měla postupně odeznít.



## Viróza a její příznaky

Viróza není chřipka. Viróze často říkáme „nachlazení“, ale nemusí s prochlazením mít nic společného. Tehdy jsme jen náchylnější na **průnik virů sliznicemi do těla**. Ale „nachladit se“ můžeme i zabalení v teplém svetru v obchodáku, ba dokonce i v srpnu v plavkách. Jde o to, kde a jak nadechneme viry v okolí. Lékaři povětšinou nejsou schopni určit který vir se přesně za **smrkáním a bolestí v krku** ukrývá (odhalila by je přesná laboratorní analýza, je jich totiž nespočet). V tomto případě **není přesná identifikace důležitá**, po pečlivé domácí léčbě onemocnění samovolně ustupuje. [Přečtěte si o nachlazení](#) z lékařského pohledu.

## Viróza „nachlazení“ se projevuje:

- Nastupuje postupně (škrábání či pálení v krku, kýchání a začínající vodnatá rýma, pálení v nose).
- Ucpaný nos, oteklá sliznice a pocit zalehnutí uší či svědění v uších.
- Zvýšená teplota do 38 °C.
- Únava a lehká bolest svalů.

Nemoc trvá **7-9 dní do vymizení příznaků**, do plného zdraví se dostaneme **do 14 dnů**.

## Léčba viróz „nachlazení“:

- Klid na lůžku.
- Dostatek tekutin a léky či byliny, které tlumí příznaky (paracetamol, léky na oplasknutí sliznic nosu, krku, dezinfekce krku).
- Podporujeme pocení.

## Jak se léčí chřipka a viróza? Aneb zabijáci obou virů

V obou případech se napoprvé spoléháme hlavně na imunitní systém, který si s infekcí poradí. Můžeme ho podpořit - **minerální látky** (vápník, hořčík, zinek - podporují imunitu), **vitamín C** také pomůže.

- **Zázvor** prohřívá a posiluje imunitu.
- Dračí krev (rudý latex stromu *Salvia paradise*) působí antivirotický, vnitřně a je vhodná i ke kloktání.
- Tinktura z lichořeřišnice posiluje akutně imunitu.
- Med, skořice, hřebíček, chilli, prohřeje organismus.
- Kurkuma blokuje růst virů, zkuste **zlaté mléko**.