



Nechcete mať jeseň pokazenú nepríjemným kašľom a kýchaním? Pripravte si účinné zbrane proti vírusom a baktériám. Doprajte si každý deň vitamíny, aspoň pol hodinu venujte pohybu, dodržiavajte pitný režim, otužujte sa, pravidelne vetrajte doma i na pracovisku a často si umývajte ruky.

Pravidlá pre silnejšiu imunitu:

- nefajčite,
- obliekajte sa primerane vonkajším teplotám,
- pravidelne vetrajte,
- jedávajte každý deň ovocie a zeleninu, najmä s vyšším obsahom vitamínu C – jablká, kyslú kapustu, citrusy, papriku, brokolicu, chren, cesnak,
- doprajte si dostatok spánku,

- vyhradte si denne tridsať minút pre cvičenie, alebo prechádzku,
- pite vodu, nesladené čaje a nápoje, pomáhajú zvlhčiť sliznice,
- umývajte si ruky,
- otužujte.

Aký je rozdiel medzi prechladnutím a chrípkou?

Kedy máte chrípku?

Niektorí považujú chrípku za banálne ochorenie, môže však spôsobiť aj závažné stavy, napríklad zápal pľúc, alebo srdcového svalu, či dokonca úmrtie. Chrípka je rýchlo sa šíriace a vysoko nákazlivé ochorenie. Chrípkové vírusy často menia svoje vlastnosti a takmer každú sezónu kolujú v populácii iné typy vírusu. Vírus sa šíri najmä vzduchom pri kašľaní a kýchaní, ale aj kontaminovanými rukami a predmetmi.

Najúčinnejšia ochrana pred chrípkou je očkovanie.

Ako spoznáme príznaky chrípky?

- náhly nástup,

- vysoká teplota – nad 38 °C,

- typický úvodný príznak je bolesť kĺbov,

- silná bolesť hlavy, často za očami,

- bolesť svalov v rukách, v nohách a na chrbte,

- suchý, dráždivý kašeľ,

- často sa objaví zimnica,

- po 48 hodinách sa môže prejaviť nádcha a bolesť hrdla.

Chrípku je potrebné vyležať! Antibiotiká na ňu nezaberajú, odporúčajú sa lieky tlmiace bolesti hlavy, svalov a na zníženie teploty. Únavu a malátnosť môžete pociťovať ešte niekoľko dní, či týždňov po ústupe chrípky.

Kedy je potrebné dať sa zaočkovať proti chrípke?

Očkovanie proti chrípke podstúpte na začiatku chrípkovej sezóny – v októbri alebo v novembri, aby si telo stihlo včas vytvoriť ochranné protilátky. Na Slovensku sa používajú iba neživé

vakcíny, v očkovacej látke teda nie sú vírusy chrípky, ale iba časti vírusu. Niekedy sa po zaočkovaní môže objaviť vyššia teplota, zimnica, únava, či bolesti svalov. Tieto ťažkosti do dvoch dní samé ustúpia.

Epidemiológovia odporúčajú očkovanie najmä:

- tehotným ženám,

- zdravotníckym pracovníkom,

- deťom od šiestich mesiacov do päť rokov,

- osobám nad 59 rokov,

- pacientom s chronickým ochorením: astmatikom, kardiologickým pacientom, osobám s ochoreniami endokrinného systému, diabetikom, s ochorením pečene, obličiek, neurologickými a neuromuskulárnymi ochoreniami,

- ľuďom s obezitou,

- telesne postihnutým deťom i dospelým,

- ľuďom so zníženou imunitou po liečbe alebo pri hematologických ochoreniach a infekcii HIV.

Kedy ste prechladli?

Okrem chrípky na jeseň zvyknú potrápiť aj iné akútne respiračné ochorenia. Najčastejšie ich spôsobujú rinovírusy, adenovírusy, respiračno-syncytiálny vírus, baktéria *Mycoplasma pneumoniae* a iné. Vstupnou bránou infekcie sú predovšetkým dýchacie cesty. K vírusovej infekcii horných dýchacích ciest sa niekedy môže pridať bakteriálna infekcia a spôsobiť napríklad zápal prínosových dutín, ucha, alebo dolných dýchacích ciest.

Ako spoznáme príznaky prechladnutia?

- prechladnutie sa prejaví postupne,
- teplota nie je vyššia ako 38 °C,
- kĺby bolia iba zriedkavo,
- často sa prejaví bolesť svalov v rukách, v nohách a na chrbte,
- jeden z možných príznakov je kašeľ,
- od začiatku sa objaví nádcha a bolesť hrdla.

Rinovírusy

- sú najčastejšou príčinou nádchy, ktorá obvykle trvá sedem až desať dní,
- pri oslabenej imunite, u astmatikov, alebo pri ochoreniach pľúc a dýchacích ciest môžu vyvolať aj závažné ochorenia, napríklad zápal pľúc.

Prevenčia: časté umývanie rúk (rinovírusy pretrvávajú na rukách), vyhýbanie sa kontaktu s chorými osobami, časté vetranie.

Adenovírusy

- môžu spôsobiť nádchu, bolesť hrdla, zápal priedušiek, pľúc, spojiviek, močového mechúra, žalúdka, čriev, hnačku, horúčku, ale i neurologické ochorenia.

Prevenčia: umývanie rúk, vyhýbanie sa kontaktu s chorými ľuďmi, časté vetranie.

Respiračný syncytiálny vírus – RSV

- napáda pľúca a dýchacie cesty, prejaví sa miernymi príznakmi pripomínajúcimi nádchu, prechladnutie, alebo chrípku. Závažné ťažkosti môže spôsobiť novorodencom, dojčatám a starším ľuďom.

Prevenčia: umývanie rúk a vyhýbanie sa kontaktu s chorými osobami.

Mycoplasma pneumoniae

- baktéria, ktorá spôsobuje ochorenia horných a dolných dýchacích ciest u detí i dospelých,
- prejavuje sa horúčkou, bolesťou hlavy, kašľom, u detí mladších ako päť rokov i nádchou, chrčaním, alebo sipotom,
- môže spôsobiť zápal pľúc a komplikácie postihujúce nervový systém.

Liečba prechladnutia vírusového pôvodu je symptomatická, na priechodnosť nosovej dutiny sa užívajú nosové kvapky, lieky na zmiernenie kašľa, prípadne aj na zníženie horúčky. Dôležité je piť dostatočné množstvo tekutín. Príznaky prechladnutia zvyknú ustúpiť do dvoch až piatich dní. Pri ochoreniach spôsobených baktériami lekár rozhodne o potrebe podávať antibiotiká.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., v. r.

hlavný hygienik Slovenskej republiky