

Chrípka je vysoko nákazlivé vírusové ochorenie dýchacích ciest, rýchlo sa šíriace hlavne v uzatvorených priestoroch s väčším počtom osôb. Ochorenie začína veľmi rýchlo po usídlení vírusu v sliznici nosohltana. Prameňom nákazy je chorý človek, ktorý pri kýchaní, kašľaní alebo rozprávaní vylučuje do okolia kvapôčky obsahujúce choroboplodné zárodky. Od nakazenia po prvé príznaky môže uplynúť

## Chrípkové ochorenie a nachladnutie

18 až 71 hodín. Ochorenie sa začína pocitom zimnice, malátnosťou, vzostupom teploty na 39 – 40 stupňov C, výrazným pocitom únavy až vyčerpania. Najťažšie príznaky chrípky pretrvávajú 2 – 3 dni, choroba často pokračuje a trvá až desať dní. Veľa chorých „hrdinsky prechodí chrípkou“, pričom si neuvedomujú, že môžu byť prameňom ná-

kazy pre iných a sú vystavení zvýšenému riziku vzniku komplikácií s možnými prechodnými, resp. trvalými následkami. Závažnosť ochorenia spočíva vo vzniku komplikácií – predovšetkým zápalu pľúc. Väčšina ťažkých ochorení a úmrtí spojených s chrípkou sa vyskytuje u tzv. „rizikových skupín ľudí“ – malých detí, starších ľudí a pacientov s poruchami imu-

nity alebo so závažnými chronickými ochoreniami.

**Prevenca** – hlavnou zásadou sú tekutiny (čistá voda, zriedené ovocné šťavy, zelené či ovocné čaje), zvýšenie prísunu vitamínu C (kyslá kapusta, citrusy, červená paprika, zemiaky) a vitamínu E (orechy, mak, strukoviny a mlieko). Dôležitou zásadou je hygiena

(pravidelné umývanie rúk).

**Prírodné liečivá** – najlepším prírodným antibiotikom je cesnak, jeho šťava dokáže zabíjať či spomaliť množenie viac ako 20 druhov baktérií a 60 druhov plesní. Na posilnenie organizmu je vhodný cibulový čaj. Pri horúčke môžete namočiť ponožky do roztoku octu a vody (1:1), studené si ich natiahnuť na nohy a nechať hodinu a pol pôsobiť.