



Vyzrajte

NA CHŘÍPKU!

MÁTE POCIT, ŽE VÁS PRÁVĚ PŘEJEL NÁKLAĐÁK, BOLÍ VÁS SVALY A KLOUBY, TEPLOTA SE VYŠPLHALA NAD DEVĚTATŘICET A JE VÁM NAPROSTO PŘÍŠERNĚ? S NEJVĚTŠÍ PRAVDĚPODOBNOSTÍ JSTE DOSTALI CHŘÍPKU. JAK SI S NÍ PORADIT?

Víte, jaký je rozdíl mezi běžným nachlazením a chřipkou? Není to zase tak těžké rozlišit. Přestože mezi nimi existuje spousta podobností (a to i ve způsobu jejich léčení), nejsou stejné. Největší fáze nachlazení může trvat déle, ale chřipku doprovázejí mnohem silnější obecné

příznaky. Chřipka je nemoc, která má tisíce podob, a stoprocentně účinný lék na to, jak na ni vyzrát, bohužel neexistuje. I když známe pouze tři základní sérotypy (A, B a C), má chřipka schopnost zázračně mutovat. „Virová onemocnění dýchacích cest patří mezi nejčastější infekce podzimních, zimních

a jarních měsíců. Jsou vyvolávána širokým spektrem původců, tzv. respiračních virů. Klinický obraz je podobný, probíhají jako infekce horních a dolních cest dýchacích, nejčastěji jako rýma, pocit ucpaného nosu, někdy jsou provázeny zvýšenou teplotou a bolestí hlavy. Mnohé respirační infekce se mohou opakovat. Šíří se kapénkovou infekcí, ale i přímým kontaktem, tzv. přenosem infekčního nosního sekretu na ruce a předměty v okolí nemocného. Zvláště v dětských kolektivech je důležitý i nepřímý kontakt zejména prostřednictvím společných hraček,“ vysvětluje MUDr. Alena Koubová z infekční kliniky fakultní nemocnice v Plzni. Na rozdíl od akutních respiračních infekcí je chřipka daleko závažnější, a to jak svým průběhem, tak možnými komplikacemi.

CHŘÍPKA PŘICHÁZÍ NÁHLE

To, že jste chytili chřipku, pravděpodobně poznáte. Schvácenost, bolest celého těla,

hlava se vám může rozskočit – to jsou hlavní příznaky chřipky. Obvykle je její nástup velmi rychlý, třeba během několika hodin. Ráno jste v pořádku, a po obědě už necítíte ani sval. „Inkubační doba chřipky je krátká, většinou 18–24 hodin. Nákaza se šíří kapénkovou infekcí a kontaminovanými předměty. Onemocnění má náhlý začátek se zimnicí a rychle stoupající teplotou 38–40 stupňů Celsia, bolestmi svalů, kloubů a zad, bolestmi hlavy a celkovou schváceností a vyčerpaním. O něco později nastupují pří-

Schvácenost, bolest celého těla, hlava se vám může rozskočit – to jsou hlavní příznaky chřipky.

znaky postižení dýchacích cest, především suchý dráždivý kašel s vykašláváním malého množství hlenu. U dětí se může objevit nevolnost, zvracení, někdy i bolesti břicha a průjmy. Akutní obtíže a horečka většinou během čtyř až šesti dnů ustoupí, naopak slabost, pocení a únava přetrvávají dlouho, někdy i týdny,“ vysvětluje MUDr. Koubová.

DIAGNOSTIKA A LÉČBA: NĚJAKÉ NOVINKY?

„Vždycky, když jsem dostala nějakou virózu, jsem si myslela, že je to chřipka. Když jsem před rokem chřipku skutečně dostala, pochopila jsem, v čem se liší. Nemohla jsem se ani hnout, horečka stoupla skoro ke čtyřicítce a klepala jsem se kvůli zimnici jako osika,“ vypráví čtyřicetiletá Hanka z Prahy. Diagnózu lze stanovit průkazem virových antigenů nebo pomocí PCR. „K dispozici jsou i takzvané expresní testy, které poskytou výsledek během několika minut, a mohou se tak použít přímo v ordinaci,“ říká MUDr. Koubová. Léčba chřipky je v podstatě stále stejná – klid na lůžku. Chodit s chřipkou do práce je naprostý nesmysl, je totiž velice nakažlivá a šíří se jako stepní požár. „V posteli zůstaňte po dobu trvání

horečky a omezte fyzickou aktivitu v dalších dnech, užívejte antipyretika, analgetika, antitusika a další léky, pijte dostatek tekutin a nezapomeňte na vitamin C,“ doporučuje lékařka.

OČKOVÁNÍ JAKO VHODNÁ PREVENCE

Chřipka je infekce velmi preventabilní, proti nemoci se můžete chránit očkováním. Názory na ně se sice značně liší, ale jak říká MUDr. Alena Koubová, protichřipkové vakcíny patří mezi bezpečné a dobře snášené očkovací látky. „V České republice je proti ostatním evropským zemím proočkovanost proti chřipce stále nízká, pohybuje se kolem pěti až sedmi procent. Často je důvodem podcenění chřipky jako závažného onemocnění a nedůvěra v kvalifikovaný výběr vakcinačních kmenů. Rovněž tzv. nechřipkové virózy jsou často hodnoceny jako selhání vakcinace u očkovaných osob,“ domnívá se dr. Koubová. Ideální je nechat se očkovat na podzim nebo brzy na jaře a vakcinace je vhodná pro osoby s chronickým onemocněním, u nichž chřipka vede ke zhoršení jejich základního onemocnění, mívá pak těžší průběh a hrozí vysoké riziko komplikací. „Rizikovou skupinou jsou osoby s chronickým onemocněním dýchacích cest, kardiovaskulárním onemocněním, cukrovkou a chronickým metabolickým onemocně-

CO SI PAMATOVAT

Je nutné bát se ptačí chřipky? Viry chřipky B a C vyvolávají onemocnění u člověka. Virus chřipky A kromě lidských infekcí způsobuje i onemocnění zvířat, například prasat, koní a divokého ptactva, které je hlavním přírodním rezervoárem viru chřipky A. Onemocnění ptačí chřipkou se u ptactva vyskytuje nejen v Asii, ale i v Africe a v Evropě včetně České republiky. Riziko ptačí chřipky je však pro člověka velmi nízké, k přenosu je nutný těsný kontakt s nemocnými ptáky, k nákaze může dojít i konzumací tepelně neupravených pokrmů připravených z ptáků. Přenos z člověka na člověka byl však popsán pouze ojediněle.

Dr. Popov

přítel vašeho zdraví

ECHINAFIT

Echinaceové kapky speciál
Doplňěk stravy

3x více pro vaši imunitu



NOVINKA!

Originální směs 3 účinných rostlin:

- Echinacea (třapatka)** vynikající pro přirozenou obranyschopnost
- Červené lapacho** pro ochranu buněk před oxidativním poškozením
- Vilcacora** pro normální imunitní systém

Více informací a **E-SHOP** najdete na **www.drpopov.cz**

Dr. Popov nyní také na  a , sledujte soutěže a akce.

Zakoupíte ve všech dobře zásobených lékárnách, prodejnách zdravé výživy a bylinářstvích. Případně se o možnosti nákupu informujte přímo u firmy Dr. Popov nebo na www.drpopov.cz

Výroba a distribuce: Dr. Popov s.r.o., Blatná 957

ním, s onemocněním ledvin... Očkování se doporučuje i lidem, kteří jsou v kontaktu s rizikovou skupinou a mohou chřipku snadno přenášet, například zdravotníci, zaměstnanci domovů důchodců a rodinní příslušníci rizikových osob," dodává MUDr. Koubová.

ANTIVIROTIKA V BOJI S CHŘIPKOU

„Doslechla jsem se, že existují léky, které se používají při léčbě chřipky. Mohu si je nechat předepsat?“ ptá se pětáctiřicetiletá Eva z východních Čech. Tak snadné to není. Antivirotika zabraňují replikaci viru na buněčné úrovni, a proto se pro ně používá i označení virostatika. „Specifická léčba chřipky může být prováděna virostatiky 1. nebo 2. generace. Má být zahájena co nejdříve od začátku prvních příznaků, nejpozději do 48 hodin. Včas zahájená léčba antivirotiky zkrátí dobu trvání horečky a dalších příznaků o jeden až tři dny. Pozdější zahájení léčby už průběh onemocnění výrazně neovlivní. Včasné zahájení léčby antivirotiky má význam především u rizikových skupin pacientů, kteří nebyli očkovaní a onemocní chřipkou. Protichřipková antivirotika se mohou také podávat preventivně u rizikových osob, které není možné očkovat,“ dodává MUDr. Alena Koubová.

JAK DÁLE SNÍŽIT PRAVDĚPODOBNOST NÁKAZY

Vyhýbejte se velkému množství lidí: Virus se šíří velmi snadno, takže pokud je období chřipkové epidemie, nechoďte do kina, do divadla a do obchodních domů, vyhýbejte se kašlajícím a kýčejícím lidem (i kdybyste měli změnit místo v autobuse).
Nekuřte a nepijte alkohol: Vaši odolnost snižují i alkohol a cigarety. Zejména tabákový kouř poškozuje dýchací cesty, které pak nákaze snadno podlehnou.

Dbejte na fyzickou kondici: se pravidelně cvičit, ale v době chřipky raději na malování nebo renovaci buďte zapomenuti.

Dodržujte správnou hygienu: Možná vám tohle doporučení přijde jako prostě banální, ale věřte, že pečlivým mytím rukou můžete riziko nákazy mnohonásobně snížit. Nemusíte si zrovna dezinfikovat ruce, ale důkladné umytí klasickým mýdlem a teplou vodou by mělo být pravidlem.
Čerstvý vzduch: Příliš mnoho čerstvého vzduchu uvnitř budov zvyšuje riziko vzniku nákazy chřipkou. Topení a klimatizace navíc vysušují horní cesty dýchacího traktu.



OLGA KRUMLOVSKÁ,
spisovatelka
a astroložka

Ptali jsme se VIP

Co nejvíce pomáhá proti chřipce?

S chřipkou vůbec nemívám problémy. Asi je to tím, že se jí nebojím. Beru ji jako trénink na horší časy. Kdybych dostala, donutím obranyschopnost organismu se zaktivovat. Někdy lezu úmyslně do cesty nemocným lidem, a nevím, jak je to možné, prostě ji nechytím a nechytím... Ale je pravda, že se hodně otužuju a používám křen, česnek, cibuli... Maminka měla úžasný recept na chřipku a podobná onemocnění – jeho součástí je hlavně krušnohorský křen. Co tam bylo všechno, nevim, ale stačilo přičichnout, a zastavila jsem se oproti těžší stěně, jaká to byla síla. Podstatné bylo, že já jsem tu inhalaci přežila, zatímco viry a bakterie nikdy.

Co ještě můžete vyzkoušet

1 Vicks SymptoMed Complete Horký nápoj – ulevuje od bolesti, ucpaného nosu, horečky, bolesti v krku a suchého kašle. 160 Kč. **2** Dr. Popov Orientální Mumio – napomáhá udržovat přirozenou imunitu v období nachlazení. 165 Kč. **3** Oxalis bylinný čaj Antigrip – květy lípy a divizny pomáhají při onemocnění dýchacích cest a při trávení. Třapatka podporuje imunitu a tymián funkci dýchacích cest. 67 Kč. **4** Nobilis Tilia Dětský eukalyptový bio balzám – ulevuje při zahleňování, podporuje imunitu a zmírňuje průběh nachlazení. 204 Kč. **5** Coldrex MaxGrip horký nápoj – k odstranění horečky, bolesti hlavy, svalů, kloubů a v krku, uvolňuje ucpaný nos a vedle dutiny. 165 Kč. **6** Saloos Bio Karité nosní balzám – zabraňuje odírání a olupování citlivé pokožky nosu, nasmahuje a bolavá místa zvláčňuje a zklidňuje. 70 Kč. **7** Paralen horký nápoj – obsahuje paracetamol, který zmírňuje bolesti v krku, bolesti hlavy, svalů i kloubů a snižuje horečku. 125 Kč. **8** MaxiVita Herbal Bylinný Průduškový – jitrocel, mateřídouška, echinacea a vitamin C pomáhají zmírnit průběh nachlazení a příznivě ovlivňují dýchací cesty. 65 Kč. **9** Kapky s obsahem vitamínu C bez přidaných sladidel, konzervačních látek, umělého ovoce a aromat vhodné pro děti pro posílení imunity. Cena 97. Více na www.generica-bohemia.cz.



6



4



2



3



1



7



5



8


9

což zvyšuje jejich náchylnost k nákaze. Pokud už musíte být uvnitř, pořídte si zvlhčovače vzduchu.

Jezte z více talířků: Pokud už někdo z vaší rodiny onemocněl, pak dbejte i na to, abyste jídlo nepodávali na jednom talíři

Chřipka je infekce velmi preventabilní, můžete se proti ní chránit očkováním.

nebo v jednom sáčku. Například bonbony, cukrovinky a tak dále rozdělte do jednotlivých misek – aby všichni nesahali na jedno místo.

Kapesníčky: V době viróz a chřipek zapomeňte na látkové kapesníčky, v nichž se udržují viry. Mějte po ruce papírové kapesníčky, které po použití vždy vyhodíte do koše. Zároveň umístěte kapesníčky všude tam, kde se pohybujete, do kuchyně, ložnice i do auta. 

Inzerce

ZEPTALI JSME SE ZA VÁS



MUDr. ALENA KOUBOVÁ
z infekční kliniky
FN v Plzni,
www.laboratorni-testy.cz

Jaké testy lze využít pro detekci chřipky?

Pro detekci chřipky se může použít celá řada testů, například rychlý test pro průkaz chřipkového antigenu, který se používá pro detekci chřipky A nebo chřipky A a B a pro vedení protivirové léčby. Tento test může být proveden v ordinaci lékaře a jeho výsledek je většinou k dispozici do 30 minut. Dále to je průkaz antigenu viru přímou fluorescencí (DFA), který je citlivější než rychlé testy, ale jeho interpretace vyžaduje zvláštní školení. Další možností je kultivace viru; tato metoda je považována za zlatý standard pro stanovení diagnózy chřipky. Tohle vyšetření, které trvá tři až sedm dnů, slouží k detekci typu A a B i pro určení subtypu viru. Mezi další testy patří polymerázová řetězová reakce v reálném čase (RT-PCR), což je citlivý test, který detekuje genetický materiál viru. Specifické verze tohoto testu byly vyvinuty pro detekci viru H1N1 2009. Existují i protilátkové testy na chřipku A nebo B, kdy jde o krevní testy prováděné pro zjištění imunitní odpovědi na infekci virem chřipky. Tyto testy se většinou provádějí pro výzkum nebo pro epidemiologické účely.

POSILUJTE SVOJI IMUNITU VČAS

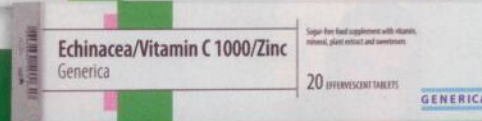
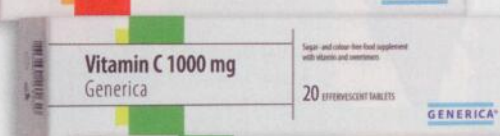
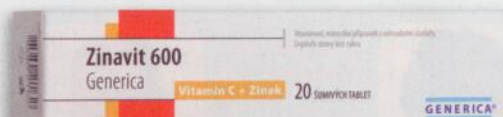
s kvalitními a cenově dostupnými produkty Generica



- ▶ Cucací tablety s citrónovo-limetkovou příchutí
- ▶ Extrakt z Echinacea purpurea působí zklidňujícím účinkem na hrdlo, hltan a hlasivky



- ▶ Vitamin C a zinek přispívají ke správnému fungování imunitního systému
- ▶ Také v šumivých tabletách s příjemnou příchutí pro snadnější konzumaci



Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory Vašeho zdraví.
DOPLŇKY STRAVY