

Prasečí chřipka

Českem obchází opět strašák chřipkové epidemie. S prasečí chřipkou skončilo v nemocnicích v posledních dnech hned několik lidí.

Stav podnikatele z Litoměřic, který s virem od pátku leží na jednotce intenzivní péče v nemocnici v Ústí nad Labem, je přitom vážný. Pětici pacientů s prasečí chřipkou přijali i specialisté na pražské Bulovce. Podle primářky infekčního oddělení Hany Roháčové lidí s prasečí chřipkou přibývá, jen v metropoli v uplynulých dnech hospitalizovali s touto diagnózou sedmáct lidí. Odborníci ale upozorňují, že nemocných může být ve skutečnosti mnohem víc. Spousta lidí totiž marodila přes vánoční svátky a kvůli volnu k lékaři nešli a spolehli se na domácí léčbu.

Jako každý rok na podzim čelíme útokům virů. Nejnebezpečnější v tuto dobu bývá chřipka. Ročně se jí nakazí 10 až 30 % populace. Jak se jí vyhnout? Přečtěte si nejdůležitější rady.

Prudké změny počasí, které v současné době v Česku panují, jsou živnou půdou pro viry. Ještě minulý týden stouply teploty ke 20 stupňům, tento víkend mrzne a příští týden nás opět čeká oteplení. Vždy když se takto prudce počasí střídá, bývají ordinace lékařů plné. Nejvyšší počet nakažených chřipkou bylo tento týden ve Zlínském kraji s počtem 940 nakažených lidí. Druhé místo drží okres Benešov s 836 nakaženými a na třetím místě jsou České Budějovice, ve kterých onemocnělo už 681 lidí. Epidemie chřipky tedy zatím v Česku nevypukla (tu hygienici vyhlásí, když je nemocí nakaženo více než 2 000 pacientů na 100 000 obyvatel). Ale propuknout může už brzy. Největší nebezpečí hrozí lidem, kteří mají problémy se srdcem, ledvinami s nádorovým onemocněním a s cukrovkou. Virům chřipky u nás ročně podlehne až 2 500 lidí.

Rady, jak se virům chřipky vyhnout:

1. Pozor na hygienu

Možná byste se divili, ale opravdu nejlepší prevencí je mytí rukou teplou vodou a mýdlem a to po každém kontaktu s kašlajícím či kýchajícím člověkem. Dále si vždy umyjte ruce po návštěvě míst s velkou koncentrací osob – MHD, supermarkety, veřejné toalety apod.

2. Podpořte imunitu

Podpořit imunitní systém můžete dostatečným přísunem ovoce a zeleniny. Pokud vám ani toto nestačí, můžete stravu doplnit multivitaminy v podobě pilulek. Důležité jsou i stopové prvky jako zinek a selen.

3. Pravidelný spánek

Pokud budete nevyspalí, nemoc vás přemůže mnohem snadněji. Snažte se spát alespoň šest hodin denně, a to v pravidelných časech. Nejzdravější spánek je podle odborníků mezi 23. až 3. hodinou ranní.

4. Jezte zdravě

Nutná je pestrá strava se zastoupením všech druhů potravin. Kromě zvýšené konzumace ovoce a zeleniny se nevyhýbejte ani masu (nejlépe ryby a drůbež).

5. Přísun tekutin

Stejně jako pestrá strava je i v podzimních měsících důležitý přísun tekutin. Pijte neslazené nápoje. Nejlepší je obyčejná voda nebo bylinkové čaje. Denně vypijte nejméně dva litry.

6. Hýbejte se

Nepodceňujte přiměřenou fyzickou aktivitu, chodte pravidelně na procházky na čerstvém vzduchu, často větrejte místnosti, kde pobýváte. Pokud vám to zdravotní stav dovolí, dopřejte si alespoň jednou týdně nějaký sport.

7. Vyhněte se zbytečnému kontaktu s větším množstvím lidí

Je-li to alespoň trochu možné. Vyhněte se většímu množství lidí, Cítíte-li se unaveni. Nechodte do divadel nebo kin. Nepůjčujte si cizí mobilní telefony, sklenice, přístroje, u dětí hračky apod.

8. Pozor na prochlazení

Kdokoliv budete cítit, že vám je zima, hned se snažte tělo zahřát. Zvřete okno, z kterého táhne, přoblečte se. Ihned vyměňte propocené nebo promoklé oblečení. Užijte si horkou lázeň chodidel. Nohy ponořené do lavoru teplou vodou nejen pomůžou prohřát organismus, ale je to i příjemná relaxace.

9. Zkuste saunu

Dalším příjemným a hlavně zdravým způsobem, jak posílit imunitu, je chození do sauny. V sauně. Doporučuje se 2krát týdně. Saunování má ale svá přísná pravidla. Pokud je nedodržíte, může vám sauna i uškodit.

10. Očkování

Většina lékařů doporučuje nechat se očkovat. Zájem Čechů je ale velmi malý.

11. Babské rady na závěr

Vy, co máte rádi česnek, tak s ním během nachlazení opravdu nešetřete. Obsahuje hodně důležitých látek. Ověřenou klasikou je i kombinace medu a zázvoru. Můžete zkusit i křen s medem – nastrouhejte křen, smíchejte s medem a pijte po lžičkách 3krát až 7krát denně.

Zdroj: tn.cz

Salve. Dr. Langer