

Začala chrípková sezóna

Čo by sme mali o chrípke vedieť?

Chrípková sezóna trvá od októbra do konca apríla nasledujúceho roka . Je to vysoko nákazlivé a rýchlo šíriace sa ochorenie. Nákaza sa prenáša kvapôčkovou infekciou . Vírus chrípky naruší a oslabí sliznicu dýchacích ciest čo často spôsobí, že na sliznici vznikajú aj bakteriálne zápaly, ktoré sa rozšíria do ucha, prínosových a čelových dutín až prechádzajú na priedušky a pľúca čo sú závažné komplikácie chrípky. Tieto komplikácie sú nebezpečné až život ohrozujúce pre ľudí s chronickým srdcovocievnyim ochorením , metabolickým ochorením, pre ľudí s oslabenou imunitou, pre tehotné ženy a pre deti.

Chrípka sa šíri vzduchom kvapôčkovou nákazou pri kašli kýchaní aj nepriamo predmetmi kontaminovanými výlučkami horných ciest dýchacích. Obdobie nákazlivosti kedy sa môžu nakaziť ľudia v okolí od chorého je 3-5 dní od vzniku príznakov .

Z hľadiska ďalšieho šírenia infekcie je dôležité, aby choré osoby v maximálnej miere obmedzili kontakt so zdravými ľuďmi . Vírus chrípky prežíva na predmetoch, vreckovkách na odeve aj niekoľko dní. Preto aj dôkladné umývanie rúk patrí tiež medzi základné formy prevencie chrípky

Vírus chrípky sa vyznačuje veľkou premenlivosťou a cirkulácia typov vírusov chrípky sa sleduje na celom svete počas celého roka a podľa toho WHO určuje, ktoré typy vírusu budú obsiahnuté v očkovacej látke v nasledujúcej chrípkovej sezóne.

Očkovanie je najlepšie podstúpiť v priebehu októbra a novembra z dôvodu, aby sa v tele vytvorila dostatočná hladina protilátok proti vírusom chrípky , čo môže trvať 10-14 dní. Prvý nárast chrípkových ochorení sa na základe dlhoročných sledovaní očakáva v decembri. Chrípka ma tendenciu prerásť do epidémie na prelome januára a februára. Obranyschopnosť môžeme podporiť zvýšeným príjmom vitamínov A,C,E aj vitamínmi zo skupiny B komplexu. Je dôležité dbať na čistotu rúk , prostredia a častejšie niekoľko minútové nárazové vetrenie miestnosti v priebehu dňa .

Ochorenie na chrípku má náhly nástup typických príznakov z plného zdravia , sú to vysoké teploty nad 39 st celzia, bolesti kĺbov, svalov slabosť, suchý dráždivý kašeľ zimnica triaška. Je dôležitý vyšší príjem tekutín, vitamínov a pokoj na lôžku. Ochorenie je potrebné vyležať a liečba spočíva v zmierňovaní príznakov – kašeľa, teploty, bolesti. Únavu a malátnosť môžeme pociťovať ešte niekoľko dní až týždňov po ústupe chrípky.

Antibiotika sa použijú iba vtedy, ak dôjde k bakteriálnej komplikácii ochorenia.

Chrípku nezastaví ani mráz. Vírusy chrípky dobre prežívajú i v mrazivom počasí. Keďže ide o kvapôčkovú infekciu prenášanú kontaminovaným vzduchom ,v suchom vzduchu kvapôčky majú tendenciu sa rozbíjať na menšie a tie zostávajú vo vzduchu dlhšie .

Očkovanie proti chrípke je hraené z verejného zdravotného poistenia.