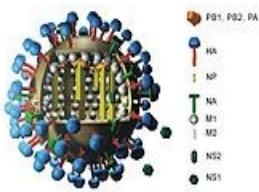


Volám sa chrípka



Kto som? :

som vysoko nákazlivé infekčné prenosné ochorenie, napadám v organizme respiračný (dýchací systém). Vyvolávajú ma vírusy, ktoré sa vyskytujú v troch základných typoch:



vírus chrípky

- *chrípkové vírusy typu A* - infikujú cicavce a vtáctvo
- *chrípkové vírusy typu B* - infikujú výhradne ľudí
- *chrípkové vírusy typu C* - infikujú výhradne ľudí

Vírus typu A je najviac zodpovedný za epidémie a pandémie, je schopný sa meniť - mutovať a vytvárať veľmi odlišné vírusy s novými vlastnosťami a schopnosťami. Má niekoľko podtypov. Nedávno zistený **vírus A (H1N1)v** je novým podtypom vírusu chrípky postihujúcim ľudí, obsahuje gény prasacej, vtáčej a ľudskej chrípky.

Ako sa širim?:

Medzi osobami sa prenášam predovšetkým kvapôčkovou cestou pri kýchaní, kašľaní a hovorení a nepriamo, ak sa kvapôčky alebo výlučky (sekréty) z nosa alebo hrdla dostanú na ruky a iné predmety a následne sa ich dotknú iní ľudia. Tiež pri upratovaní povrchov nasucho, ak sa vírusy pri zvírení prachu dostanú do dýchacej zóny človeka.

Aké mám príznaky?: Za 12 – 72 hodín po kontakte s vírusmi (tzv. inkubačná doba) náhle horúčka od 38 – 40°C, zimnica, bolesti hlavy, svalov, kostí. V priebehu niekoľkých hodín sa pridruží suchý, dráždivý kašeľ, prekrvenie očných spojoviek, príp. zápal sliznice nosa (nádcha). Niekedy sa môže objaviť zvracanie, bolesti brucha, (pozorované u novej chrípky).
(pozn. pri obyčajnom prechladnutí sa bolesti hlavy, svalov, kĺbov, či vysoké horúčky nevyskytujú).

Ako dlho trvám?: Bez komplikácií 4 - 5 dní. Pri výskyte komplikácií, ako je zápal hrtana, priedušiek, pľúc, dlhšie, pričom celková únava a rekonvalescencia po ochorení môžu trvať aj niekoľko týždňov. Komplikácie chrípky môžu nastať aj u zdravých ľudí a v každom veku, najviac sú však ohrození starší ľudia nad 65 rokov a malé deti.

Ako ma liečia?: Špecifická liečba kvôli veľkému počtu podtypov a ich meniacej sa génovej štruktúre neexistuje, liečba nekomplikovanej chrípky vyžaduje pokoj na lôžku (vyležať aspoň 3 dni), príjem dostatočného množstva tekutín (ovocné

šťavy, čaje), vitamínov (predovšetkým v prirodzenej podobe ovocia a zeleniny), lieky proti horúčke. O liečbe komplikácií príp. o hospitalizácii (umiestnení v zdravotníckom zariadení) rozhodne ošetrujúci lekár.

Očkovanie proti chrípke nie je liečba, ale prevencia ochorenia. Očkovacia látka povzbudzuje organizmus k tvorbe protilátok proti tým subtypom, ktoré obsahuje. Protilátky sa vytvoria za 10 – 14 dní od vakcinácie a chránia proti daným subtypom chrípky asi 6 mesiacov. S vakcináciou je potrebné začať pred alebo na začiatku chrípkovej sezóny, t. j. v mesiacoch október - november. Na trhu sú lieky, ktoré zabráňujú množeniu chrípkových vírusov typu A a B – Tamiflu a inhalačný spray Relenza. Ich bezdôvodné používanie môže vyvolať rezistenciu (odolnosť) vírusov voči účinnej látke. Plnú cenu lieku, ktorý je v lekárňach na lekársky predpis, hradí pacient.

Ako sa predtým chrániť?:

- ✓ trvale udržiavať dobrú odolnosť organizmu, a to zdravým životným štýlom:
 - správny režim práce a odpočinku
 - zdravá výživa s dostatočným príjmom ovocia a zeleniny
 - primeraná pohybová aktivita
 - život bez rizikových faktorov ako je fajčenie, alkohol a pod.
- ✓ v prípade ochorenia ostať doma (pomôžeme ostatným, aby od nás neochoreli)
- ✓ vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí sú chorí
- ✓ vyhýbať sa davom ľudí alebo masovým zhromaždeniam
- ✓ pri kýchaní alebo kašľaní si zakryť nos a ústa papierovou vreckovkou. Vreckovku po použití odhodiť do smetí.
- ✓ ruky si často umývať mydlom a vodou aspoň 20 sekúnd, najmä po kašľaní a kýchaní. Účinné môžu byť aj čistiace prostriedky na ruky s obsahom alkoholu. Nechytať si oči, nos, ústa – možný nepriamy prenos.
- ✓ časté čistenie tvrdých povrchov, ako sú kľučky na dverách s použitím bežných čistiacich prostriedkov
- ✓ potvrdenie siete „chrípkových priateľov“ – priateľov a príbuzných, ktorí vám v prípade, že ochoriete môžu pomôcť
- ✓ o terapii (liečbe), príp. hospitalizácii (umiestnení) chorého v zdravotníckom zariadení rozhodne ošetrujúci lekár.

