# Aby z nosu nekapalo

## Viróza versus chřipka

Respirační onemocnění (respirační = dýchací) jsou **v první fázi onemocnění virová**. Tak zvané **adenovirózy postihují pouze horní cesty dýchací**. Projevují se rýmou, kašlem, bolestmi v krku, jen mírně zvýšenou teplotou.

Proti adenovirózám neexistuje očkování. Jednak proto, že jich na člověka útočí velké množství druhů, jednak proto, že většinou probíhají lehce. **Tři dny na náš organismus viry útočí, další tři dny ho intenzivně trápí a další tři dny příznaky nemoci postupně ustupují.** Pokud nenastanou komplikace, pacient se zpravidla rychle uzdraví.

Bývá obvyklé, že virózou způsobující rýmu postupně onemocní všichni členové rodiny, děti i dospělí. Jedná se o kapénkovou infekci a v domácím prostředí je téměř nemožné a bez efektu dělat nějaká preventivní opatření. Zajímavá je však skutečnost, že některé viry postihují více děti a jiné spíše dospělou populaci.

**Chřipku způsobuje virus chřipky.** Typické jsou pro ni vysoké, náhle vzniklé horečky, bolesti svalů a kloubů, suchý dráždivý kašel a obrovská únava. Tato nemoc by se rozhodně neměla podceňovat, může způsobit vážné komplikace, způsobené bakteriemi, které na oslabený organizmus zaútočí. Jsou to především pneumonie, zánět srdečního svalu, hrtanu, svalů, zánět mozkových blan. Některé případy dokonce končí smrtí. Rekonvalescence může trvat i několik týdnů.

**Proti chřipkám se populace očkuje.** Není však jednoduché odhadnout, který kmen bude v daném roce převládat, a tedy zvolit správné očkovací sérum. Navíc i konkrétní kmen může snadno modifikovat, původní

vakcína pak ztrácí na účinnosti. **O očkování proti chřipce** jsme psali v našem článku ZDE

# Můžeme se léčit sami?

Lékaři říkají, že takzvanou samoléčbu můžeme u chřipky a ostatních infekcí dýchacích cest praktikovat po dobu zhruba 3 dnů od začátku onemocnění. Ovšem jen v tom případě, že nemáme jiné závažné příznaky, jako dušnost, zhoršení vědomí, déletrvající zvracení, závratě, poruchu močení a podobně. Pokud se tyto příznaky objeví nebo horečka trvá déle než 3 dny, je na místě vyhledat lékaře.

# Antibiotika na viry nestačí

Pacienti často i při běžném virovém onemocnění vyžadují antibiotika. Chtějí se rychle vrátit do pracovního procesu, děti rychle zařadit zpátky do kolektivu mateřské či základní školy. S tím však lékaři naprosto nesouhlasí. **Ve virové fázi onemocnění jsou antibiotika spíše na škodu věci, působí totiž proti obranyschopnosti organismu.**

**Bojovat mohou případně až ve druhé fázi onemocnění, když se samotný organismus s bakteriální infekcí, která nastala, nedokáže vyrovnat sám.** Lidé často nevědí, nebo zapomínají, že bojem s virózou vlastně organismus získává obranyschopnost. Kdežto antibiotika, podávaná opakovaně, organismus spíše oslabují.

# Jak se máme chránit?

Starat bychom se měli neustále o akceschopnost svého obranného systému. **Znamená to dostatek kvalitního spánku, pravidelnou zdravou stravu s dostatkem vitamínů a minerálů, pohyb na čerstvém vzduchu, otužování.** Neměli bychom kouřit a vystavovat se zbytečně smogovým situacím.

Vitamíny je nejlepší konzumovat v přirozené formě. **Kromě citrusových plodů je ideální kyselé zelí.** Pokud je někdo v rekonvalescenci, dávky vitamínu C by měl zvýšit i ve formě tabletek.

# Pár osvědčených rad na boj s virózami:

- **Vypoťte se.** Lehněte si do postele, zabalte se nejprve do prostěradla, na to deky a přikryjte se ještě dvěma peřinami. „Bacily“ se z vás musí vypotit. Čím déle to vydržíte, tím lépe (alespoň dvě hodiny).
- **Uvařte si zázvorový čaj.** 10 g čerstvého strouhaného zázvoru se vaří se 5 minut v 1 litru vody, potom se přes cedník vymačká. Do vzniklého nápoje se přidá šťáva z jednoho citrónu či pomeranče, osladí se a pije se horké.
- **Můžete si připravit i jiné bylinné odvary, například z lípy, heřmánku, šípků, šalvěje a z mnoha dalších bylin.** Ke slazení používejte zásadně med, obsahuje antioxidanty, které přispívají ke správnému fungování organismu. Čaj, do kterého dáváme med, by měl být teplý, ale ne vřelý. Teplota nad 42 °C totiž enzymy v něm

obsažené ničí.

- **Při zahlenění si udělejte odvar z cibule.** Cibuli nakrájejte na kostičky a chvíli povařte, poté sceďte a oslazené medem pomalu pijte.
- Při nachlazení **pijte nejen dostatek tekutin, ale dopřejte si i dva talíře kuřecí polévky denně**. Působí protizánětlivě a brání tvorbě hlenu. Jezte ji co nejteplejší, stoupající pára má blahodárný vliv na uvolnění ucpaného nosu.
- **Křen a med dokáží stimulovat imunitu díky vysokému obsahu vitaminů a dezinfekčním a antibiotickým účinkům.** Kořen křenu najemno nastrouhejte a smíchejte se stejným množstvím medu. Směs důkladně promíchejte a užívejte po lžičkách během dne podle závažnosti stavu: 3 – 7x denně. Velkým bojovníkem proti nachlazení je i česnek.
- **Vyplachujte si nos slanou vodou** pomocí speciální konvičky (dostanete ji v lékárnách). Pomáhá to při obtížích s ucpaným nosem v důsledku rýmy, nachlazení nebo alergií, ale také jako prevence a léčba akutního i chronického zánětu vedlejších nosních dutin.
- **Ke snížení velmi vysoké horečky vyzkoušejte studené zábaly.** Tělo zabalte do mokrého prostěradla, na něj dejte suchou osušku a překryjte se peřinou. Po chvíli se osprchujte, osušte a opět se uložte do postele.