

Do lekarza należy zgłosić się w przypadku, gdy:

- objawy przeziębienia utrzymują się przez dłuższy czas
- dochodzi do wzrostu temperatury powyżej 39°C
- pojawia się silny ból gardła, głowy, ucha
- zmienia się zabarwienie wydzieliny z nosa.

Objawy te mogą świadczyć o nadkażeniu bakteryjnym i konieczności podania **antybiotyków**.

Niezwłocznie po zaobserwowaniu u siebie objawów przeziębienia do lekarza powinny udać się osoby z chorobami przewlekłymi, takimi jak:

- POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc)
- astma oskrzelowa
- przewlekła niewydolność serca
- cukrzyca
- mukowiscydoza.

Są one narażone na wystąpienie **powikłań**, takich jak:

- zapalenie zatok przynosowych
- zapalenie płuc.



	PRZEZIĘBIENIE	GRYPA
Objawy	rozwijają się przez kilka dni	pojawiają się nagle
Temperatura	stan podgorączkowy 37-38°C	często powyżej 38-39°C
Bóle mięśni	rzadko	często
Samopoczucie	pogorszone	złe
Katar	obecny	rzadko
Ból głowy	obecny	rzadko
Ból gardła	obecny	rzadko
Powikłania	obecne	rzadko

Od zakażeń wirusami grypy przeziębienie odróżnia także to, że po przeziębieniu rzadko występują powikłania.

Istnieje szczepienie przeciw wirusowi grypy, jednak nie ma takiego szczepienia przeciw wirusom wywołującym przeziębienie.

W walce z katarą pomocne będą gotowe preparaty służące do inhalacji, dostępne w aptekach, np. melisa, mięta.

ZALECENIA OGÓLNE

NALEŻY:

- stosować preparaty wieloskładnikowe dostępne w aptece bez recepty
- spędzić parę dni w domu
- unikać działania niskich temperatur
- pić duże ilości płynów, a po przyjęciu takich, które mają właściwości napotne (np. herbaty z malin, soku z czarnego bzu), położyć się do łóżka i odpoczywać w cieple



- nacierać górną część pleców maszczami rozgrzewającymi lub spirytusem kamforowym
- ssać tabletki łagodzące ból gardła, np. z wyciągiem z szalwii, podbiału, eukaliptusa
- nawilżać powietrze za pomocą nawilżacza lub miseczki napętnionej wodą, ustawionej na kaloryferze, albo rozwieszonych mokrych ręczników.

NIE NALEŻY:

- palić papierosów, gdyż dym papierosowy dodatkowo podrażnia śluzówkę jamy nosowej



- podawać preparatów zawierających kwas acetylosalicylowy osobom do 12. roku życia, gdyż może to wywołać poważne skutki uboczne
- stosować leków obkurczających błonę śluzową nosa dłużej niż 3 dni, gdyż po upływie tego czasu mogą spowodować uszkodzenie błony śluzowej jamy nosowej
- spożywać potraw trudnych do przełknięcia
- oddychać zanieczyszczonym powietrzem
- przekraczać zalecanej dawki witaminy C.

GRYPA

GRYPA jest ostrą chorobą zakaźną układu oddechowego, wywołowaną przez wirusy. Występuje ona powszechnie na świecie oraz w Polsce i najczęściej przybiera postać zakażeń masowych lub epidemii. Najwięcej zachorowań notuje się zimą i wczesną wiosną.

OBJAWY

Objawy kliniczne choroby mogą być zróżnicowane pod względem występowania i nasilenia. Początek grypy zwykle jest nagły i w ciągu 48 godzin występują objawy.

Charakterystyczne objawy grypy

- **bóle głowy, mięśni i stawów** – są zwykle początkowymi objawami grypy; są to bóle rozlane, trudne do umiejscowienia i scharakteryzowania
- **gorączka** (38–41°C) pojawiająca się najczęściej 24 godziny od wystąpienia pierwszych objawów; gorączka szybko narasta i utrzymuje się kilka dni
- zmniejszone łaknienie
- gorączce towarzyszyć mogą dreszcze i nocne poty
- zmęczenie i osłabienie
- zapalenie spojówek
- znaczne pocenie się
- u dzieci często wymioty i biegunka
- inne objawy:
 - bóle gardła
 - drapanie w gardle
 - kichanie
 - suchy kaszel.

Okres od zakażenia do wystąpienia pierwszych objawów wynosi zwykle kilka dni.

W przebiegu grypy mogą wystąpić groźne powikłania, które zdarzają się przede wszystkim w ciągu pierwszych dwóch tygodni choroby.

POWIKŁANIA w przebiegu grypy

- **zakażenie bakteryjne** nosa, ucha, zatok, oskrzeli lub płuc, wywołujące proces zapalny (najczęstsze powikłanie grypy, szczególnie dotyczące płuc)
- **grypa złośliwa** (w jej przebiegu dochodzi do znacznego uszkodzenia układu oddechowego z zapaleniem płuc lub oskrzeli)
- **zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych**, zapalenie mózgu, zapalenie mięśnia sercowego i inne.

Grypa stanowi również poważne zagrożenie dla osób z przewlekłymi chorobami płuc, serca i nerek, chorych na cukrzycę lub zakażonych HIV. Jej przebieg jest także cięższy u dzieci i osób w podeszłym wieku.

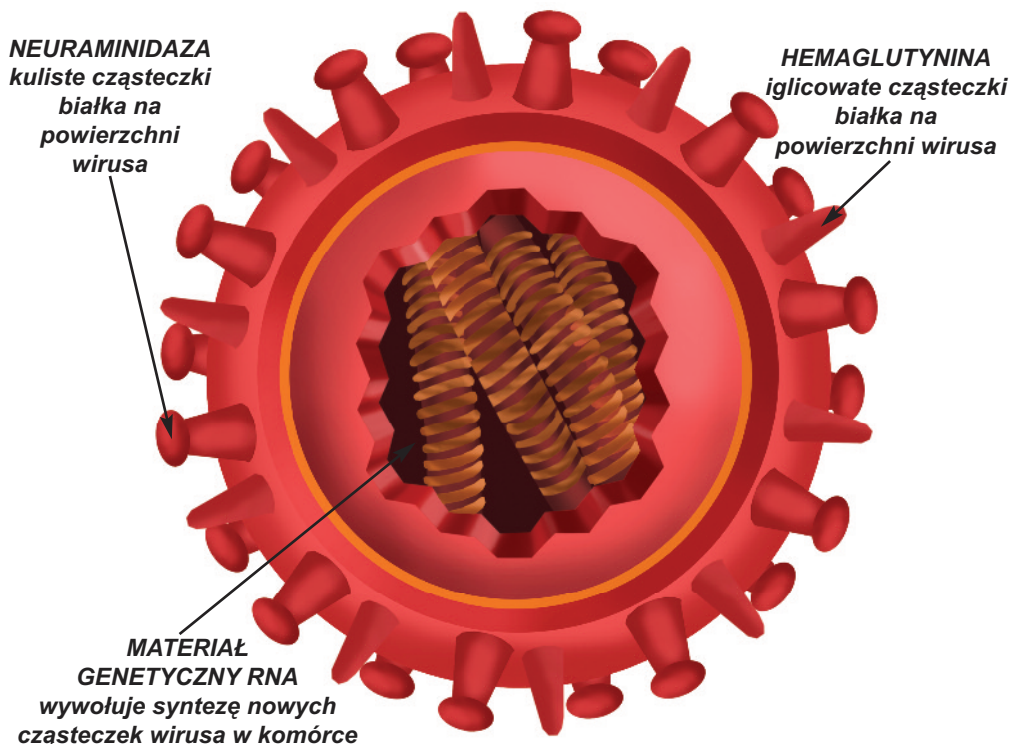
Zakażenie następuje drogą kropelkową (poprzez kaszel, kichanie).

PRZYCZYNY

Przyczyną występowania grypy jest zakażenie wirusowe. Wirus uszkadza bezpośrednio komórki wyściełające drogi oddechowe, następnie drogą krwi i układem chłonnym dostaje się do wielu organów i narządów.

DIAGNOSTYKA

Chorobę rozpoznaje się na podstawie objawów klinicznych. W niektórych przypadkach wykonuje się badania laboratoryjne oraz serologiczne i wirusologiczne, mające na celu identyfikację czynnika wywołującego chorobę.



Budowa wirusa grypy