

# 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.

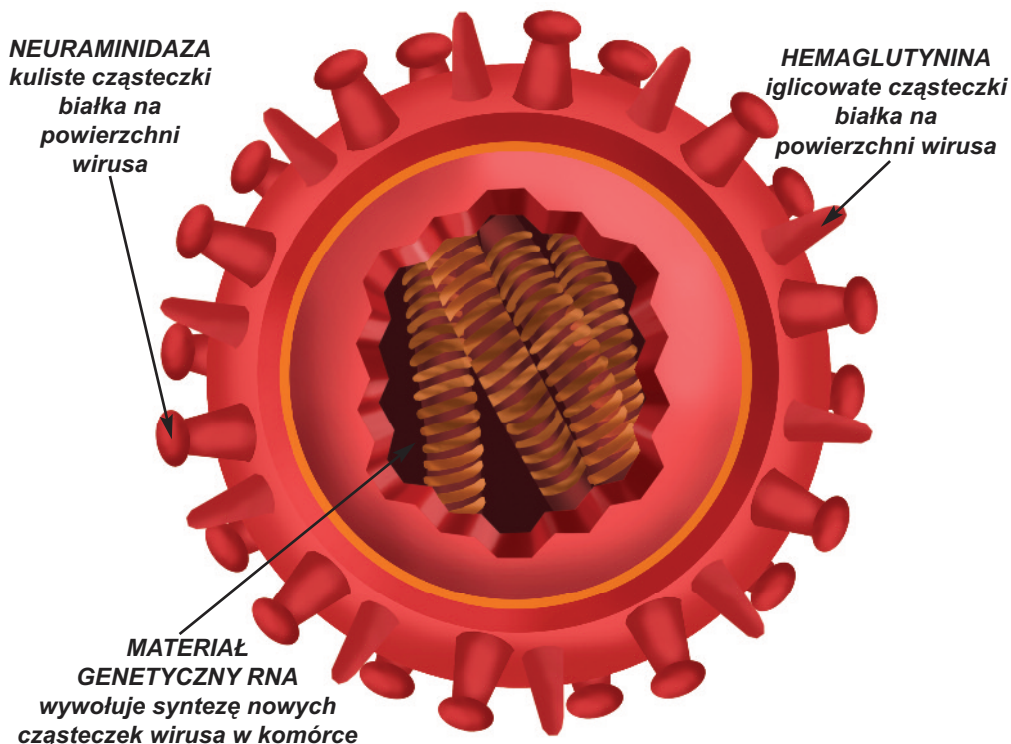
Zakażenie następuje drogą kropelkową (poprzez kaszel, kichanie).

## 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*

## II WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI – PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

Jeżeli nasz układ odpornościowy działa sprawnie, jest w stanie obronić nas przed większością infekcji. Nie potrafi jedynie wytworzyć przeciwciał dla wirusów i bakterii, które spotyka po raz pierwszy. Jednak silny system odpornościowy jest w stanie osłabić ich atak.

### Przyczyny osłabienia odporności:

- brak witamin oraz makro- i mikrośladników w diecie
- duża kaloryczność spożywanych potraw
- stres
- siedzący tryb życia
- stosowanie leków hormonalnych
- zanieczyszczenia powietrza: spaliny, dym, opary farb i klejów.

### Co można zrobić, aby wzmocnić system immunologiczny?

- dbać o równowagę psychiczną
- dobrze się wysypiać – można zaciemniać pokój, stosować zatyczki do uszu, aby nie dekoncentrował nas hałas, obniżyć temperaturę w sypialni
- prowadzić zdrowy tryb życia (bez nałogów)
- zdrowo się odżywiać
- uprawiać sporty
- hartować skórę poprzez nacieranie zimną wodą
- stosować naprzemiennie natryski pod prysznicem – najpierw ciepły prysznic przez 3 minuty, potem 15 sekund zimnej wody i znowu ciepła woda przez 3 minuty, ten cykl powtarzamy 2-3 razy, kończąc na zimnym prysznicu
- moczyć nogi, np. naprzemiennie: w ciepłej i zimnej wodzie
- chodzić do sauny
- ustawić temperaturę w pomieszczeniu na 18-22°C i wilgotność na 40-60%
- ostrożnie można stosować wzmacniające leki roślinne, takie jak: echinacea (jeżówka), żeń-szeń syberyjski czy czosnek.

## ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Jedz 5 niewielkich posiłków dziennie, w zbliżonych odstępach czasowych, nie dopuszczaj do pojawienia się głodu, który następnie zaspokajasz szybko i np. niezdrowym jedzeniem.
2. Pamiętaj, aby twoja dieta zawierała wszystkie niezbędne witaminy; dla systemu odpornościowego bardzo ważna jest witamina C, zawarta w:
  - **owocach cytrusowych**, np.: pomarańczach, cytrynach, grejpfrutach, kiwi

