

NACHLAZENÍ NENÍ CHŘIPKA

Obě onemocnění způsobují viry, ale chřipka má těžší průběh a skutečně donutí nemocného odpočívat. Provází ji teploty vyšší než 39 °C, silné bolesti hlavy, celková zchvácenost i bolesti svalů a kloubů. Naopak rýma a bolest v krku se častěji objevují při nachlazení.



Pozor na zimní infekce

Přecházet banální infekce se nevyplatí. Bez vhodné léčby může i běžná viróza skončit hospitalizací.

Foto:

Ludmila Hamplová
Shutterstock

SPOLEHLIVÁ DOMÁCÍ LÉČBA

Nejdůležitější je dostatečný odpočinek a také více spánku. Klid na lůžku spolu s dostatkem tekutin dělají divy. Vhodné je obohatit jídelníček o vitamin C. Příznivý efekt má také užívání probiotik.





KDY KLÉKAŘI?

Pokud se stav nemocného po třech až čtyřech dnech začne zlepšovat a příznaky slábnou, návštěva lékařské ordinace není nutná. Odborníka vyhledejte, když je vám hůř, horečky neklesají ani po několika dnech a přidávají se další potíže.



POHYB JAKO PREVENCE

Dostatek pohybu na čerstvém vzduchu pomáhá organismus otužovat a ten pak lépe čelí infekcím. Kontakt s viry a bakteriemi se bohužel vyhnout nedá, je však možné tělo „vytrénovat“, aby se jim dokázalo lépe bránit.