

# Po czym poznasz, że masz gripę?

Data publikacji: 16.11.2020 9:15

Jesień i zima to czas, kiedy nietrudno o infekcje górnych dróg oddechowych. Ogólne osłabienie, bóle mięśni, dreszcze i gorączka to najczęstsze związane z nimi dolegliwości. Kiedy się pojawiają, zazwyczaj sięgamy po domowe sposoby na gripę i przeziębienie. Warto jednak wiedzieć, jak rozróżnić te dwa schorzenia.

## Jak rozpoznać gripę?

[Objawy grypy](#) są podobne do dolegliwości towarzyszących mniej groźnemu przeziębieniu, dlatego rozpoznanie tej choroby jest trudne. Jakie są jej symptomy? Jednym z nich jest gwałtownie wzrastająca gorączka, która przekracza 38°C. Chory ponadto odczuwa szybko nasilające się dreszcze, a także ból głowy i mięśni, uczucie rozbicia i ogólnego osłabienia.

Katar w przypadku grypy nie jest bardzo dokuczliwy – ten objaw może więc świadczyć o przeziębieniu, podczas którego gorączka nie przekracza zwykle 37,5 °C. Objawy grypy mogą być podobne do symptomów anginy – w obu przypadkach chorzy skarżą się na ból gardła i mięśni oraz uczucie rozbicia i wysoką gorączkę, jednak anginie dodatkowo towarzyszy silny ból migdałków. Jeśli oprócz charakterystycznych dla grypy dolegliwości dokuczają nam także bóle w klatce piersiowej oraz duszności, podejrzewać można zapalenie płuc.

## Domowe sposoby na gripę i przeziębienie

Kiedy pojawiają się charakterystyczne objawy, najrozsądniej sięgnąć po [domowe sposoby na gripę i przeziębienie](#). Odpowiednie postępowanie pozwoli złagodzić przykre dolegliwości i jednocześnie przyspieszy zwalczanie infekcji. Co należy robić? Osoby chore na gripę przede wszystkim powinny dużo odpoczywać, aby nie obciążać niepotrzebnie organizmu zajętego walką z wirusem. Warto też sięgać po produkty zawierające witaminę C, która uszczelnia nabłonek śluzówki i uodparnia ściany komórek, a tym samym ogranicza rozprzestrzenianie się wirusa.

Dolegliwości można złagodzić zażywając leki dostępne bez recepty, które pozwolą uporać się z bólami mięśni i gardła czy wysoką gorączką. Ważne jest też częste przyjmowanie płynów. Najlepiej pić ciepłą wodę z sokiem z cytryny i miodem, rozgrzewającą herbatę z dodatkiem imbiru czy napar z kwiatu lipy. Jeśli mimo tych działań objawy się nasilą, należy skontaktować się z lekarzem. Nie możemy też zapominać, że niedoleczona grypa niesie ze sobą groźne konsekwencje, jak zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie płuc czy zapalenie ucha środkowego. Leczenie powinniśmy więc kontynuować aż objawy ustąpią całkowicie.

## Zadbaj o swoją odporność

Przeziębienie i grypa mają podobne objawy, a domowe sposoby zwalczania tych chorób są takie same. Ponieważ infekcje górnych dróg oddechowych to problem często dotykający dzieci, warto by cała rodzina dbała o swoją odporność przez cały rok. Jak to zrobić? Przede wszystkim powinniśmy każdego dnia aktywnie spędzać chociaż godzinę, ponieważ umiarkowany wysiłek znacznie obniża ryzyko zachorowania na gripę lub przeziębienie. Pamiętajmy przy tym, aby się nie forsować, bo intensywne ćwiczenia sprawiają, że po treningu jesteśmy osłabieni, a tym samym bardziej podatni na infekcje. Ważne jest również, aby ubierać się adekwatnie do panującej temperatury – wychładzanie organizmu jest dla niego szkodliwe, podobnie jak jego przegrzewanie. Na naszą odporność ogromny wpływ ma ponadto odpowiednia ilość snu oraz unikanie stresu – wysypianie się oraz znajdowanie czasu na relaks pozytywnie wpłyną na nasz układ odpornościowy.

Ważnym elementem dbania o organizm jest też zbilansowana dieta, w której nie powinno zabraknąć warzyw i owoców, a także innych wartościowych składników. Unikać powinniśmy za to wysoko przetworzonej żywności oraz używek. Aby ograniczyć ryzyko zachorowania należy też często i dokładnie myć ręce, zwłaszcza przed posiłkami i po powrocie do domu z pracy, sklepu czy szkoły - warto przypominać o tym zwłaszcza dzieciom. Jesienią i zimą, a więc

w okresie częstych zachorowań na grypę i przeziębienie, rozsądnie jest też unikać dużych skupisk ludzkich, bo w zatłoczonych galeriach handlowych i innych tłumnie odwiedzanych miejscach bardzo łatwo złapać infekcje.

art. spons.