magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 9. 2. 2015 | tla

První pomoc před chřipkou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prvni-pomoc-pred-chripkou__s10012x8832.html

Chřipková epidemie postihla Českou republiku řada lidí kolem nás smrká, prská a my si jen říkáme: hlavně to nechytit. Co dělat, abychom si mohli užívat, nemuseli třeba stornovat objednané hory, neonemocněli?

Opravdovou první pomocí může být dodržování několika jednoduchých rad a také přemýšlení nad tím, co právě v tomto sychravém období jíme. Správně zvolené jídlo může být podporou imunity i těm, co již stonají či právě domarodili, mají nemocí oslabený organismus a mohla by je skolit další choroba. Odbornou terminologií právě na sliznice oslabené probíhající či proběhlou virózou rády nasedají bakteriální infekce, k jejichž léčbě pak už chtě nechtě musí lékaři využívat antibiotika.

Izolujte se

První rada vypadá jako dada, ale je zásadní. Chřipka a virózy jsou infekční onemocnění přenášené kapénkovou nákazou. Jeden nezodpovědný „chrchla“ může například v kině, divadle nakazit celou řadu lidí ve svém okolí. Snažte se proto vyhýbat místům s velkou koncentrací lidí, nejsou to jen kina, divadla, ale i třeba restaurace, kavárny, fitness centra... Udělejte s kamarádkou výjimku a místo návštěvy „podniku“ si udělejte povídací vycházku, kávu si kupte do kelímku a zajděte se projít do nejbližšího parku.

Od nemocných dál

Tato rada by měla směřovat spíše na šéfy, pokud nechcete, aby onemocněl celý kolektiv zaměstnanců, pošlete začínajícího maroda domů. Jestli si nechce

brát neschopenku, dovolenou, je možné se domluvit na práci z domova, případně na napracování. Takový postup se vyplatí hned dvojnásobně. Nemocný bude rychleji fit a máte jistotu, že neohrozí ostatní.

Stop mejdanům

Když už nedáte na radu první, snažte se dodržet alespoň tuto třetí. Mejdany pojměte v období chřipek jen piánko… Organismus oslabí nejen pobyt v zakouřeném prostředí. Kouření nefunguje jako dezinfekce, jak kuřáci často dávají k dobrému. Problém je i nedostatek spánku a odpočinku a přemíra alkoholu. Určitě jste už zažili, že se u vás po prohýřené noci rozjela viróza.

Mýdlo a teplá voda

„Myjte si často a opakovaně ruce: mytím rukou mýdlem pod teplou tekoucí vodou se snižuje pravděpodobnost onemocnění. Pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučuje se použít desinfekční gely na ruce na alkoholové bázi,“ radí v preventivních hygienických opatřeních doktor Jan Kynčl ze Státního zdravotního ústavu.

Nezapomínejte si ruce umýt při příchodu domů/práce, po nakupování, cestování hromadné dopravě… Viry přežívají několik hodin na madlech,

držadlech, klikách, a vy se jimi můžete jednoduše nakazit, když budete neumytýma rukama jíst či si „jen“ otřete koutek úst prstem, promnete si oči! **„Nedotýkejte se rukama obličeje, snížíte tím riziko přenosu viru prostřednictví rukou z kontaminovaných předmětů,“** potvrzuje Jan Kynčl.

Z této rady vyplývá i další. **„Nepůjčujte si mobilní telefony, sklenice, příbory, u dětí hračky a podobě,“** uvádí doktor Kynčl.

Bez polibků

Etiketa tomu sice nakloněna nebude, nejvhodnější by však bylo v době chřipkové epidemie se zdravit jen slovním pozdravem. Omezit dotyky. Když už to jinak nejde, podejte si ruku a vyhněte se objímání a líbání.

Jezte líp!

Velmi důležitý okruh doporučení je správně volený jídelníček, odolnost totiž podpoříme především jídlem. Alespoň nyní přestaňte tělo stresovat dietami. Je třeba jíst pravidelně, pestře a dostatečně. Bez dostatku kvalitní energie tělo nemůže správně fungovat, tedy ani se chránit!

Vitamíny, vitamíny…

Důležitý je příjem vitamínů a minerálních látek. Nezapomínejte proto na dostatečný přísun ovoce a zeleniny, nemusí jít o drahé exotické ovoce. Zaměřte se na české zelí, jablka, červenou řepu, mrkev, petržel… Velkým zdrojem vitamínu C jsou v zimním období i brambory. Tuto skladbu můžete obohatit pomerančem, grepem...

V tomto vypjatém období si můžete vzít i vitamínovou tabletku z lékárny, když dbáte na správné složení jídelníčku, je to však zbytečné utrácení peněz. V zelenině a ovoci je celá řada ochranných látek, které v pilulce za drahé peníze nenajdete. **„V ovoci, zelenině, ale i mase, mléčných výrobcích jich máte miliardu dalších – je tam vláknina rozpustná, nerozpustná, enzymy, bioaktivní látky. Právě celý tento komplex má pozitivní účinek. Nikdy neupřednostňujte tabletu před pestrou stravou, pokud to není dáno zdravotními či jinými důvody,“** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Bílkoviny

„Ve stravě by v tomto období rozhodně neměl chybět dostatek kvalitních bílkovin. Také z nich se vytvářejí imunitní látky,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá. Rozhodně bychom neměli jíst jen „bílé“ maso,

pravidelně máme mít v jídelníčku i hovězí, které je zdrojem velmi kvalitních bílkovin a vitamínu B12.

Hýčkejte si střeva

„Trávicí trakt je důležitou složkou imunitního systému. Ve střevech nám ho pomáhají udržovat miliony bakterií. Ty můžeme podporovat takzvanými probiotiky. Ideálně dvakrát denně bychom měli sníst zakysaný mléčný výrobek,“ říká Karolína Hlavatá.

Probiotika a nejen ta najdeme i v kysaném zelí, ale musí být opravdu kysané, ne sterilované. Salát z kysaného zelí dodá i velké množství vitamínu C, B či K.

Nezapomeňte na vitamín D

RECEPT NA RYBU S BATÁTY

Vitamín D se nejvíce tvoří v kůži, v zimě, kdy je slunce a světla obecně málo, ho nesmíme zapomínat doplňovat. Jak? Na tablety opět zapomeňte, vždy je lepší, pokud si zároveň i pochutnáme. **„Najdeme ho například v rybách, nejlevnější je sleď. Rybím tuku, vaječných žloutcích, mléku a mléčných výrobcích. Ideální je kombinovat vitamín D s vápníkem, připravit si třeba zapečenou rybu se sýrem, rybí pomazánky s tvarohem.**

Dostatek vitamínu D ve spojení s vápníkem je i prevencí osteropózy. V zimě jsou častější pády a zlomeniny, správě složeným jídelníčkem tedy předcházíme i zlomeninám,“ dodává doktorka Karolína Hlavatá.

Pijte vodu, čaje…

Dodržovat dostatečný pitný režim je důležité nejen v létě. Pitím udržujeme vlhký povlak sliznic dýchacích cest. Ten obsahuje látky, které plní nezastupitelnou roli v jejich obraně proti infekci.

Zůstaňte v posteli

Poslední rady. Pokud přesto onemocníte, zůstaňte v posteli. Rychleji budete fit a máte větší jistotu, že se u vás neobjeví komplikace chřipky a virózy a choroba vám nezkazí místo týdne třeba měsíc.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz