

5 PODZIMNÍCH PRAVIDEL PRO PODPORU PLIC



Jak ochránit naše plíce v rizikových podzimních měsících? Podzimní období je živnou půdou nejen pro COVID 19, ale také pro chřipku, virózy a další respirační choroby, které ohrožují nejen pacienty s plicními nemocemi.

Správným přístupem dokážeme riziko výrazně snížit!

1. Ani v této době nezapomínejme na zdravý životní styl! Dopřejme si dostatek vitamínů, přiměřený pohyb, dostatek spánku.
2. Vyhněme se místům s vysokou koncentrací lidí, nezdravému a zakouřenému prostředí. Nekuřme, chráníme tím sebe i ostatní!
3. Nepodceňujme ani příznaky dalších nemocí, neotálejme s kontaktováním lékaře. Využijeme telefonický kontakt! Nezapomínejme na pravidelné a správné užívání předepsaných léků.
4. Dodržujme stanovená pravidla, zachovávejme rozestupy, čistotu, používejme roušky a respirátory na zakrytí úst a nosu. Roušky je třeba pravidelně měnit a textilní ústenky používat čisté po vyprání a vyžehlení.
5. Po poradě se svým lékařem využijme vhodné očkování, např. proti chřipce nebo pneumokokům



Pro další informace o vašich plících se neváhejte obrátit na České občanské sdružení proti plicním nemocem – www.copn.cz

HLAVNÍ RESPIRAČNÍ NEMOCI (PŘÍZNAKY)

Chřipka

Vysoce nakažlivé virové onemocnění. V České republice se vyskytuje každoročně především v podzimních a zimních měsících, vrchol přichází zpravidla v období od ledna do března.

Příznaky: Chřipka začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí hlavy, bolestmi v svalu, bolestmi kloubů, přecitlivělostí pokožky, malátností, později přistupuje suchý kašel. Rýma nebývá. Onemocnění trvá při nekompli-kovaném průběhu obvykle 7–14 dní.

Viróza

Tímto termínem se laicky souhrnně označují respirační infekce zapříčiněné jinými než chřipkovými viry.

Příznaky: Zpravidla platí, že infekce začíná postupně, nemocný nemá příliš vysoké teploty (ponejvíce do 38 °C) a potýká se s rýmou a kašlem. Onemocnění trvá obvykle 7–9 dní.

COVID 19

Vysoce nakažlivé onemocnění způsobené nově objeveným koronavirem. Můžete se nakazit vdechováním viru, pokud jste v těsné blízkosti osoby, která má COVID-19, nebo rukama kontaminovanými dotekem se znečištěným povrchem s následným přenosem na sliznici úst, nosu nebo očí.

Nejčastější příznaky: horečka, suchý kašel, únava

Méně obvyklé příznaky: bolesti, bolest v krku, průjem, zánět spojivek, bolest hlavy, ztráta chuti nebo čichu, vyrážka na těle nebo barevné změny na prstech rukou nebo nohou, dýchací potíže (dušnost)

U většiny osob, které onemocní COVID-19, se projeví mírné až středně závažné příznaky a zotaví se bez zvláštní léčby. Těžší průběh, především spojený s dušností, často mívá za následek hospitalizaci, nezřídka na oddělení JIP.

Udržujme se v dobré náladě, po každém podzimu a zimě zase přijde jaro!

