

KAKO OJACATI IMUNI SISTEM ODOLITI VIRUSU POBIJEDITI GRIPU

Iako se potpuna zaštita od virusa gripa postiže isključivo vakcinacijom, naučno je dokazano da postoje namirnice koje direktno utiču na aktiviranje odbrambenog sistema organizma koje mu pomažu da odoli napadu virusa.

Grip je sezonsko oboljenje najčešće disajnih organa koja izaziva virus, a ove godine dodatna opasnost vreba i od virusa gripa N1H1. Iako su simptomi sezonskog i novog gripa uglavnom isti, kod infekcije virusom H1N1 mogu se javiti i dijareja (proliv) i povraćanje. Trudnice i hronični bolesnici najskloniji su komplikacijama, a kod takvih pacijenata liječenje je dodatno otežano zbog specifičnog zdravstvenog stanja.

Simptomi

Simptomi se javljaju nekoliko dana nakon kontakta sa virusom i najčešće uključuju povišenu temperaturu, kašalj, bolove u grlu, ali i cijelom tijelu, zapašen nos, glavobolje, groznicu i opštu slabost.

Najveći broj oboljelih od sezonskog gripa oporavi se za sedam do najviše 14 dana.

Međutim, kod starijih osoba, djece i pacijenata sa oslabljenim imunitetom moguće su komplikacije poput upale pluća i bronhitisa.

BORCI PROTIV GRIPA

Meso - zbog visokog sadržaja proteina i cinka spada u listu namirnica za borbu protiv gripa.

Najkvalitetnije je meso sa nižim sadržajem zasićenih masnoća, sa više omega3 masnim kiselinama poput ribe, piletine, ćuretine i male količine govedine.

Povrće - sadrži velike količine antioksidanasa poput beta karotena, luteina, likopena i selen, koji utiču na jačanje imunog sistema.

- Citrusi - izvor vitamina C i dijetalnih vlakana
- Pečurke - sadrže više važnih vitamina i minerala. Natrium ima veoma malo, dok masnoća i holesterola nema uopšte.
- Jogurt - sadrži kalcijum i vitamin D, žive, aktivne kulture i korisne bakterije pomažu digestivnom traktu i jačaju imuni sistem.
- Crni i bijeli luk - obezbjeđuje organizmu antibakterijske i antivirusne materije.
- Supa - topla pileća supa ili supa od povrća ublažice tegobe izazvane bolom u grlu.

Način života

Zdrava ishrana je samo jedan od faktora koji imuni sistem čine jakim. Od izuzetne važnosti po zdravstveno stanje je da imate dovoljno sna, da uzimate dovoljno tečnosti, upražnjavate fizičke aktivnosti.

Vakcinacija

Stručnjaci savjetuju vakcinaciju i osoba koje imaju jak imuni sistem kako bi se organizam lakše odbranio od najezde virusa.

Preventiva

- Izbjegavajte mjesta u kojima boravi mnogo ljudi
- Izbjegavajte ljubljenje i rukovanje
- Pokrivajte nos i usta prilikom kašljanja i kihanja
- Koristite maramice za jednokratnu upotrebu.

GRIPA-H1N1



PREVENCIJA

SIMPTOMI

LIJECENJE

Stanovnici BPK-a sa simptomima H1N1 gripa mogu se javiti od:
08.00-24.00 Ambulantna porodične medicine u Domu Zdravlja ili na br. tel.:
038/221-072

SIMPTOMI H1N1 GRIPA

Kako se pandemija H1N1 gripa nezaustavljivo širi u svijetu tako i BiH, neophodno je da znate koji su **simptomi H1N1 gripa:**

- **povišena tjelesna temperatura (veća od 37,8°C)**
- **promuklost**
- **zapušen nos i curenje iz nosa**
- **glavobolja**
- **upala grla**
- **bolovi u mišićima**
- **kihanje**
- **kašalj**
- **zamor**

Simptomi H1N1 gripa su veoma slični simptomima običnog gripa. U mnogo slučajeva kod oboljelih od ove kao jedan od simptoma javlja se i provil (dijareja) i povraćanja, zabilježeni su i slučajevi upale pluća i respiratorni kolaps!

Preventiva

- **Izbjegavajte mjesta u kojima boravi mnogo ljudi**
- **Izbjegavajte ljubljenje i rukovanje**
- **Pokrivajte nos i usta prilikom kašljanja i kihanja**
- **Koristite maramice za jednokratnu upotrebu**

INKUBACIJA KOD H1N1 GRIPA:

Prema Svjetskoj Zdravstvenoj Organizaciji inkubacija kod ove gripe (vrijeme proteklo od infekcije do ispoljavanja simptoma H1N1 gripa) H1N1 traje i do sedam dana, ali u najvećem broju slučajeva inkubacija H1N1 gripa je od dva do pet dana. Prema SZO, prerano je da se sa stopostotnom sigurnošću pruže karakteristike virusa H1N1 gripa!

NE PANIČITE

Preporučeni postupci u slučajevima sumnje na infekciju H1N1 gripom:

Stavite zaštitnu masku (kako biste spriječili infekciju ostalih ukućana).

Ostanite u stanu (ako ste na putu odmah se javite u najbližu ambulantu - dom zdravlja).

Javite se u Vašu lokalnu ambulantu, dom zdravlja, na dežurni telefon. Nemate potrebe da širite infekciju H1N1 gripa, ličnim pojavljivanjem na javnim mjestima.

Posebno osjetljivi na H1N1 grip - rizična grupa:

- **Srčani bolesnici**
- **Bibrežni bolesnici**
- **Bolesnici sa hronično upalom disajnih puteva**
- **Bolesnici sa hroničnim bolestima jetre**

- **Dijabetičari - oboljeli od šećerne bolesti**
- **Oboljeli od Parkinsonove bolesti i Multipleskleroze**
- **Osobe sa poremećajima imunološkog sistema**
- **Pacijenti koji su posljednje tri godine uzimali lijekove protiv Astme**
- **Trudnice, Osobe starije od 65 godina**
- **Djeca mlađa od 5 godina.**

Kada tražiti pomoć ljekara

- **Temperatura preko 38 stepeni tokom tri dana**
- **Bolovi u mišićima i zglobovima**
- **Groznica**
- **Suhi kašalj i bolovi u grlu**
- **Plitko disanje pri naponu**
- **Glavobolja**
- **Zamaranje tokom govora**
- **Opšta slabost**
- **Plavetnilo / cijanoza**
- **Krvava ili obojena sluz**
- **Nizak krvni pritisak**

**08.00-24.00 Ambulantna porodične medicine u Domu Zdravlja
038/221-072**