

Gripe – Conhecer para Combater!

Está a chegar o tempo frio e com ele vem inevitavelmente a gripe. A dor de garganta, febre, tosse e todo o desconforto causado pela gripe; sem dúvida algo que todos nós já sentimos na pele e não queremos de maneira voltar a sentir. No entanto, algo muito difícil de controlar e combater. Nada como saber mais a cerca deste vírus para podermos assim perceber o seu funcionamento e possível combate ou prevenção. O que afinal a gripe? - A gripe; uma doença infecciosa causada por um vírus que afecta unicamente aves e mamíferos, onde se incluem os humanos. Talvez uma das doenças mais comuns a nível mundial. Os principais sintomas são a dor de garganta, febre, tosse, dor de cabeça, dores musculares, calafrios, e fadiga, podendo em casos mais extremos causar pneumonia, podendo ser fatal principalmente em crianças, idosos ou pessoas com problemas a nível do sistema imunitário, como o caso de pessoas infectadas pelo vírus do HIV. O vírus da gripe pode assumir várias estirpes sendo elas mais ou menos perigosas, como as tão conhecidas gripe aviária (H5N1) e gripe suína (H1N1). O vírus está normalmente em constantes alterações e mutações. A propagação do vírus da gripe; feita a elevada rapidez, sendo transmitido através de um simples tossir ou espirrar. O vírus é bastante resistente, permanecendo activo numa superfície contaminada por vários dias, tais como uma maneta de uma porta, uma mesa ou qualquer outro objecto do nosso quotidiano. “Ilustração do vírus da Gripe” Como prevenir a infecção? - Pois bem, a maneira mais eficaz de se prevenir contra a infecção do vírus da gripe é a vacinação anual. Recomenda-se a vacinação antes da época onde ocorre o maior número de infecções, o Inverno. No entanto o vírus está em constante mutação, ou seja, a vacinação garante a contaminação, no entanto diminui as probabilidades e pode reduzir os sintomas da doença. Existem ainda outros hábitos que podem ajudar na prevenção, tais como a ingestão de alimentos ricos em vitamina C, como o caso da laranja, pois estes fortalecem o sistema imunitário. Lavar as mãos frequentemente também é um hábito a ter, pois a possibilidade de tocar numa superfície infectada é muito elevada. Descansar bem e ainda fazer exercício físico também ajudam a ter um sistema imunitário mais forte. Em caso de contaminação? -No caso de ser infectado pelo vírus da gripe recomenda-se fortemente uma ida ao médico, pois deixar agravar a situação é geralmente perigoso e a automedicação não deve ser tida em conta para nenhuma doença. É claro que todos os factores que se referiu acima que ajudam a fortalecer o sistema imunitário também ajudam no combate à doença. Deve ainda tentar isolar-se o mais possível para não levar assim a uma maior propagação do vírus. Muito resumidamente, ir ao médico, descansar e claro muito ché; suficiente para terminar finalmente com este tormento. Após ler este artigo, basta seguir as recomendações de prevenção e esperar que passe este Inverno sem grandes problemas no que toca a gripe.

Sobre o Autor

Autor e administrador do site www.cultura-geral.com. Escreve sobre cultura em geral como o endereço do site denuncia. :D

Source: <http://www.artigopt.com>