



## Chrípka *nie je* prechladnutie

Začína náhle a je sprevádzaná horúčkou.

Príznaky môžu trvať až dva týždne.

Môže spôsobiť ďalšie vážne komplikácie.

Často vyžaduje návštevu lekára.

Má pomalý nástup.

Prejavuje sa mierne a len zvýšenou teplotou.

Stav sa zvyčajne rýchlo zlepšuje.

Zvyčajne nie je nutná návšteva lekára.

## Prečo sa očkovať proti chrípke?

1. Očkovanie je najúčinnjšou ochranou proti chrípke.
2. Vo všetkých vekových skupinách vedie k zníženiu výskytu ochorenia chrípky.
3. V prípade nákazy predchádza vážnym zdravotným komplikáciám a zhoršeniu diabetu.
4. Znižuje potrebu hospitalizácie a riziko úmrtia.



Dohodnite si termín očkovania u svojho praktického lekára včas.



**CHRÁŇTE SI ZDRAVIE KAŽDOROČNÝM OČKOVANÍM PROTI CHRÍPKE. PRE DIABETIKOV JE VEĽMI DÔLEŽITÉ A BEZPEČNÉ.**

Všetky dôležité informácie o chrípke a očkovaní nájdete na:

[www.alianciaprotichripke.sk](http://www.alianciaprotichripke.sk)



Partneri



Swixx BioPharma



Zdroje údajov: 1. Warren-Gash C, Smeeth L, Hayward AC. Influenza as a trigger for acute myocardial infarction or death from cardiovascular disease: A systematic review. *Lancet Infect Dis* 2009;9:601-10. 2. Smith SA, Poland GA. Use of influenza and pneumococcal vaccines in people with diabetes. *Diabetes Care* 2000;23:95-108.

# CHRÍPKA U DIABETIKOV



**Diabetici: Chrípka znamená až 6X vyššie riziko hospitalizácie.**

**Chráňte sa očkovaním!**





## Prečo je chrípka u ľudí s diabetom závažnejšia?

Diabetes zvyšuje hladinu cukru v krvi, čím ovplyvňuje váš imunitný systém a zvyšuje náchylnosť k infekciám vrátane chrípky. Správna životospráva je zvyčajne v priebehu chrípky významne narušená, čo má bezprostredný vplyv na kontrolu glykémie. Priebeh chrípky býva u diabetikov ťažší, častejšie sa u nich rozvinú komplikácie chrípky, napr. zápal pľúc. Zotavovanie po prekonaní ochorenia trvá dlhšie.

Diabetik je v ťažkej situácii, pretože

**diabetes zvyšuje riziko ochorenia chrípkou a súčasne chrípka môže zhoršiť stav cukrovky.**



## V priebehu chrípkovej sezóny nezabúdajte:

- dostatočne piť a dodržiavať diétu,
- strážiť si hladinu cukru v krvi.

**Pozor:** Vyššia hladina cukru v krvi zvyšuje náchylnosť organizmu ku všetkým infekčným ochoreniam. Preto je nesmierne dôležité venovať týmto hodnotám zvýšenú pozornosť a snažiť sa ich udržať v norme.

## Patrite medzi najrizikovejších?

**Chrípka môže spôsobiť špecifické komplikácie:**

- diabetikom nad 65 rokov,
- pacientom s dlhodobou zlou alebo nedostatočnou glykemickou kontrolou,
- diabetikom s poškodením obličiek, srdcovocievnyimi problémami či neuropatiou,
- klientom domovov sociálnych služieb a doliečovacích zariadení,
- pacientom, ktorí sú často hospitalizovaní alebo často navštevujú zdravotnícke zariadenia.

Zhoršenie zdravotného stavu môže byť tak závažné, že si vyžiada akútnu hospitalizáciu. Tomuto riziku je možné predísť včasným očkovaním proti chrípke.



**Očkovanie proti chrípke odporúča diabetikom aj Svetová zdravotnícka organizácia.**

## Podceňovať chrípku sa nevypláti

Chrípka je vysoko nakažlivé ochorenie spôsobené vírusom, na ktoré neúčinkujú antibiotiká. Diabetici patria v súvislosti s chrípkovým ochorením do rizikovej skupiny. Dostanú chrípku ľahšie a častejšie ako ľudia bez diabetu.

