



Sie haben sich mit Grippe angesteckt - was sollen Sie jetzt tun?

Es wird erwartet, dass die Fälle von COVID-19, Erkältung und Grippe in den Wintermonaten ansteigen werden, so dass es schwieriger wird, festzustellen, welches Atemwegsvirus Sie haben könnten. Während sich die Schlagzeilen in den letzten Jahren vor allem auf COVID-19 konzentriert haben, ist die Grippe nach wie vor die häufigste Infektionskrankheit in Deutschland. Jedes Jahr erkranken etwa 5 bis 10 Millionen Menschen in Deutschland an der Grippe. Folgende Symptome können auftreten: Fieber/Schüttelfrost Husten Halsschmerzen Laufende oder verstopfte Nase Muskel- oder Gliederschmerzen Kopfschmerzen Müdigkeit Erbrechen/Durchfall Und wenn Sie sich fragen, wie Sie die Grippe von COVID-19 unterscheiden können – die ähnliche …



Es wird erwartet, dass die Fälle von COVID-19, Erkältung und Grippe in den Wintermonaten ansteigen werden, so dass es schwieriger wird, festzustellen, welches Atemwegsvirus Sie haben könnten.

Während sich die Schlagzeilen in den letzten Jahren vor allem auf COVID-19 konzentriert haben, ist die Grippe nach wie vor die häufigste Infektionskrankheit in Deutschland. Jedes Jahr erkranken etwa 5 bis 10 Millionen Menschen in den Deutschland an der Grippe.

Folgende Symptome können auftreten:

- Fieber/Schüttelfrost
- Husten
- Halsschmerzen
- Laufende oder verstopfte Nase
- Muskel- oder Gliederschmerzen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Erbrechen/Durchfall

Und wenn Sie sich fragen, wie Sie die Grippe von COVID-19 unterscheiden können - die ähnliche Symptome haben -, können Sie sich nur durch einen Test Gewissheit verschaffen.

Wenn Sie positiv auf Grippe getestet wurden oder Ihr Arzt glaubt, dass Sie die Grippe haben, was können Sie tun, um schnell wieder gesund zu werden?

Der Facharzt für Allgemeinmedizin, Dr. med. Daniel Allan, erläutert, was zu tun ist, wenn Sie die Grippe haben, und wie Sie Ihre Symptome lindern und eine schnelle Genesung erreichen können.

Tipps zur Bewältigung von Grippesymptomen

Was tun bei einer Grippe? Dr. Allan empfiehlt die folgenden Mittel und Ratschläge, die bei Grippesymptomen helfen.

Ruhen Sie sich aus

Klingt wie eine Selbstverständlichkeit, oder? Aber wenn Sie sich schonen und ausruhen, kann sich Ihr Körper besser erholen. Lassen Sie also das Training ausfallen, bleiben Sie von der Arbeit zu Hause und verschieben Sie soziale Aktivitäten.

Während des Schlafs setzt Ihr Körper Zytokine frei, Proteine, die ihm helfen, Infektionen abzuwehren. Und wenn Sie sich ausruhen, kann Ihr Körper mehr Energie aufwenden, um sich selbst zu reparieren und die Grippe zu bekämpfen. „Wenn es darum geht, sich von einer Grippe zu erholen, ist weniger mehr“, sagt Dr. Allan.

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit

Grippesymptome wie Fieber, Erbrechen und Durchfall können zu Dehydrierung führen. Trinken Sie daher viel Flüssigkeit wie Wasser, Brühe, Tee und Elektrolytgetränke, um den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten. Vermeiden Sie Fruchtsäfte, die viel Zucker, koffeinhaltige Getränke und Alkohol enthalten können, während Sie krank sind.

Zu den ersten Anzeichen einer Dehydrierung gehören Müdigkeit, gesteigerter Durst, Schwächegefühl und unregelmäßiger Harndrang. Und wenn Sie dehydriert sind, können sich Ihre Grippesymptome verschlimmern.

Vielleicht möchten Sie auch einen Luftbefeuchter benutzen, der die Ausbreitung des Virus eindämmen und Husten und verstopfte Nasen lindern kann.

Ein weiterer Grund, warum es wichtig ist, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen? Er trägt dazu bei, die Schleimhäute in Nase, Augen und Mund feucht zu halten, was das Eindringen von Bakterien in

den Körper verhindern kann.

„Der Flüssigkeitsbedarf ist während einer Krankheit viel höher als in normalen Zeiten“, sagt Dr. Allan. „Wie viel Flüssigkeit sollten Sie trinken? So viel, dass Ihr Urin hellgelb oder fast klar bleibt.“

Wärme

Wenn Sie Muskel- oder Körperschmerzen haben, können Wärmepackungen oder Wärmflaschen helfen, die Schmerzen zu lindern. Muskelschmerzen treten in der Regel auf, wenn der Körper bestimmte Chemikalien zur Bekämpfung einer Infektion einsetzt.

Und wenn Sie kein Fieber haben, kann eine dampfende Dusche oder ein heißes Bad helfen, Muskelschmerzen zu lindern, indem es die verspannten Muskeln lockert.

Nehmen Sie frei verkäufliche Medikamente

Was nehmen Sie also gegen die Grippe ein?

Wenn Ihre Nase läuft oder verstopft ist, können Sie auch ein Nasenspray oder ein orales Abschwellungsmittel verwenden.

Das lästigste Symptom der Grippe kann jedoch Husten sein. Wenn Sie einen solchen entwickeln, sollten Sie einen Hustenstiller einnehmen. Zusätzlich zu einem Hustenstiller können Sie auch ein schleimlösendes Mittel einnehmen, um den Schleim aus Ihren Lungen zu lösen.

„Husten ist oft das störendste Symptom, besonders wenn es um den Schlaf geht“, erklärt Dr. Allan. „Wenn Ihr Husten Ihren Schlaf erheblich beeinträchtigt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, auch virtuell, um eine wirksamere Linderung zu erreichen.“

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da

sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Grippe"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki