



Choroby z nachlazení a chřipka

Co jsou, jak jim předejít, jak se před nimi chránit a jak se jich zbavit

Dana Mudruňková

Ambulance alergologie a klinické imunologie, Ústí nad Labem

Pomalou začíná zimní období a teploty se začínají snižovat, nezdědka se pohybují kolem bodu mrazu, zvláště pak v ranních hodinách. Toto období není spjato pouze se zimními sporty a radovánkami, ale přináší sebou také řadu nepříjemných chorob z nachlazení. Chřipkovou sezónu letos navíc komplikuje i hrozící pandemie zákeřného kmene H1N1, tak zvaná „prasečí“, „mexická“ nebo také „nová“ chřipka, která má i u nás již na svědomí několik lidských životů. Epidemie a pandemie vedou k uzavírání škol a omezení nebo k zákazu návštěv v nemocnicích a dalších zdravotnických zařízeních.

Choroby z nachlazení mohou být v podstatě všechna zánětlivá onemocnění horních a dolních dýchacích cest, patří sem rýmy (rhinitidy), záněty dutin (sinusitidy), záněty nosohltanu (nazofaryngitidy), záněty hrtanu (laryngitidy), zánět hrtanové záklopky (epiglottitida), záněty průdušek (bronchitidy) a zápaly plic (pneumonie), častou komplikací těchto onemocnění, zvláště zánětů v horních dýchacích cestách je navíc zánět středního ucha (mesotitida). Samostatnou kapitolou je pak klasické chřipkové onemocnění.

Choroby z nachlazení

U většiny těchto chorob platí, že u zdravého dospělého člověka, pokud se jimi vůbec nakazí, nemívají zpravidla dramatický průběh. Ohroženy jsou jimi především malé děti, u kterých mohou mít včas nezachycené záněty fatální následky, protože dýchací cesty mají zatím malý průměr a jejich otok může vést k dušení. A také jsou jimi ohroženi senioři a dlouhodobě nemocní pacienti. Tato onemocnění jsou způsobována ve většině případů bakteriemi a viry, ovšem podobné projevy mohou nastat i jako součást alergické reakce.

Rýma je běžné onemocnění, kterým si prošel téměř každý a je poměrně nezávažné, hlavním příznakem je nadměrná tvorba hlenu v nosních dutinách, tedy ucpaný nos, který pacienty trápí hlavně v průběhu noci a zhoršuje kvalitu spánku. Existuje mnoho volně prodejných přípravků, které jim mohou přechodně ulevit. Záněty dutin jsou téměř vždy spojeny s rýmou a hlavním projevem je tupá bolest hlavy. Pro úlevu slouží volně dostupné přípravky proti bolesti a zánětu například ibuprofen nebo paracetamol, eventuálně kombinované preparáty, které současně ovlivňují rýmu a kašel. Jelikož je toto onemocnění převážně virového původu, není vhodné ihned podávat antibiotika, ta doporučí až lékař v případě dalších komplikací. Velmi důležité je při užití antibiotik přesně dodržovat dávkování a poky-

ny lékaře, nedobráni celé dávky může mít za následek neúčinnost léčby.

Záněty nosohltanu jsou v počátečním stádiu téměř vždy virového původu, ale druhotně může být průběh zkomplikován bakteriální infekcí. Klasickými příznaky jsou bolesti v krku, chrapot a vysoká teplota okolo 40°C, což u malých dětí může vyvolat nebezpečné febrilní křeče, později se opět přidává rýma a kašel. Ke snížení horečky jsou vhodné přípravky s obsahem ibuprofenu nebo paracetamolu a také Priesnitzovy zábal. Na uvolnění nosu jsou zde vhodné volně dostupné nosní kapky. Nepříjemný kašel lze potlačit volně dostupnými přípravky proti kašli.

Záněty hrtanu vedou u dospělých lidí většinou pouze ke ztrátě hlasu, ale pro děti bývají závažné kvůli zmenšení průměru dýchacích cest. Je zde riziko neprůchodnosti dýchacích cest, zvláště, když zánět postihne hrtanovou záklopku. Jedná se opět o virovou infekci projevující se suchým štekavým kašlem, bolestmi krku a horečkami. Horečku je možno snížit ibuprofenem, či paracetamolem a dýchacím cestám uleví chladný vlhký vzduch. U dětí je však nutno rychle vyhledat lékařskou pomoc, aby nedošlo k dušení.

Zánět hrtanové záklopky je bakteriálního původu a pro děti je opět velmi nebezpečný a v domácích podmínkách s ním nelze nic dělat, je proto nutné zavolat rych-

lou lékařskou pomoc. Projevuje se náhlými horečkami až 40°C, mělkým povrchním dýcháním, bolestmi krku, jediná poloha při které lze dýchat je vsedě s mírným předklonem – tzv. ortopnoe.

Zánět průdušek je v 90% virového původu. Infekce se projevuje otokem sliznice průdušek a nadměrnou produkcí hlenu, který dráždí ke kašli, bolestmi v krku, za hrudní kostí a zvýšenou teplotou. K léčbě opět využíváme léky na snížení teploty, tedy opět paracetamol nebo ibuprofen a dále volně dostupné přípravky proti kašli a na snížení tvorby hlenu – tedy „antitusika a mukolytika“. Antibiotika opět pouze až na pokyn lékaře.

Zápal plic je zánět plicního parenchymu nejčastěji virového původu, dalšími patogeny mohou být bakterie, mykoplazmata, chlamydie, atypické mykobakterie. Základními projevy jsou kašel a bolesti na hrudi, horečky a dýchací obtíže. Plicní záněty jsou velmi nebezpečné pro děti předškolního věku, dlouhodobě nemocné pacienty a seniory. U těchto skupin jsou pneumonie také velmi častou příčinou smrti. Ačkoliv většinou není nutná hospitalizace, je nutná návštěva lékaře, protože léčba závisí na původu nemoci. Jde-li o bakteriální původ zánětu, jsou to antibiotika a pro virový původ se využívá symptomatická léčba.

Chřipka

Chřipka je infekční onemocnění způsobené virem. Virus je nebuněčný organismus, tvořený pouze bílkovinným obalem, uvnitř kterého je dědičná informace ve formě nukleové kyseliny (DNA nebo RNA). Jednoduchá struktura virům umožňuje přizpůsobovat se měnícím se podmínkám třeba každý rok.

Virus chřipky na svém povrchu nese dvě důležité bílkoviny označené písmeny H a N. Jestliže je změna ve struktuře bílkoviny malá, infekce proběhne lehce. Jednou za několik let dojde k větší strukturální změně, častěji u zvířecích subtypů a vznikne „nový“ chřipkový virus. Ten pak lidský imunitní systém nerozezná infekci a neumí se dostatečně rychle a účinně bránit. Po inkubační době 24 až 48 hodin, chřipka začne náhlým vzestupem teploty nad 38 stupňů Celsia, třesavkou, bývají silné bolesti hlavy, svalů a kloubů, pocit pálení v očích i výrazná únava a slabost. Druhý den se mohou přidat palčivé bolesti v hrdle a suchý dráždivý kašel, který se může postupně měnit na vlhký s vykašláváním bílého hlenu. Bolesti hlavy mohou být spojené se světloplachostí a ztuhlostí šíje. Dále mívají pacienti pocit nevolnosti, zvracení, průjem nebo zácpu. Bo-

lesti teplota obvykle po třech až čtyřech dnech ustupují. Kašel přetrvává asi týden. V průběhu chřipky může nemocný nakazit své okolí. Nemoc se přenáší zejména kapénkovou infekcí vzduchem, tedy kýcháním a kašlem, ale je možná i infekce z povrchů kontaminovaných hlenem, nebo kapénkami obsahujícími partikule viru.

Léčba probíhá především symptomaticky, vhodný je paracetamol nebo ibuprofen ke snížení horečky a úlevě od bolestí svalů. Antivirotika – inhibitory neuraminidázy jsou látky, které způsobují, že se virus z hostitelské buňky nedostane a nemůže napadat buňky další. Jsou obsaženy v lécích s názvy Tamiflu a Relenza. Ty se ovšem podávají jen při komplikovaném a těžkém průběhu chřipky, pokud je ohroženo zdraví nebo život nemocného. Jelikož je chřipka virové onemocnění, antibiotika na ní nemají žádný účinek, jejich použití připadá v úvahu pouze při druhotné bakteriální infekci. Proti sezónní chřipce se očkuje v ordinacích praktických lékařů již od září a očkování proti „prasečí chřipce“ právě probíhá.

Prevence

Pro prevenci všech těchto onemocnění máme několik možností. V průběhu chřipkové epidemie je nutné omezit přítomnost na akcích, kterých se obvykle zúčastňuje velké množství lidí, jako jsou například návštěvy kina, divadla, sportovních událostí, omezit nákupy ve velkých nákupních centrech. Pacienti by měli posilovat imunitní systém, dostatečný příjem tekutin, celkové otužování – plavání, sauna, cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu, dostatek odpočinku a spánku. Důležitá je správná výživa – energeticky plnohodnotná strava bohatá na vitamin C, čerstvá zelenina a ovoce, nejdůležitější jsou cibule, česnek a citron. Obecně platí, že tepelnou úpravou ztrácí ovoce a zelenina většinu účinných látek a doporučuje se konzumovat je čerstvé, případně citron přidávat do odstátého čaje. Posilující účinky má také med, opět je lépe přidávat ho až do vlažného čaje, také různé bylinky mají léčebné účinky, při jejich použití je lepší poradit se o účinku s lékařem.

Další možností jsou komerčně vyráběné vitaminové preparáty, obsahující i minerály, stopové prvky a látky ovlivňující příznivě imunitní systém – např. nukleotidy, imunoglukany, bakteriální lyzáty, prebiotika a probiotika. V indikovaných případech jsou k dispozici imunomodulační preparáty na posílení imunity, které jsou vázány na předpis lékaře.



Chřipka

- jak na ni s pomocí volně prodejných léků

MUDr. Zuzana Miškovská, Ph.D.
Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

Co je chřipka?

Chřipka je náhle vzniklé celkové onemocnění virového původu. Nemocný během několika minut či hodin náhle pocítí slabost, bolesti svalů, kloubů, má horečky, zažívací obtíže, 2.-3. den se přidávají dechové obtíže a kašel. Často pacienti označují nesprávně jako „chřipka“ nemoci z nachlazení, což jsou také onemocnění virová, ale rozvíjí se několik dní, teploty jsou jen lehce zvýšené a hlavní obtíží je rýma a kašel.

Proč chřipku považujeme za závažné onemocnění?

Ze dvou hlavních důvodů: 1.důvod zdravotní- onemocnění chřipkou je provázáno často postižením plic, srdečním selháním a vysokou úmrtností, zvláště u starších a chronických nemocných. 2.důvod : chřipka postihne ve velice krátkém čase až 1/3 obyvatel (bude tedy chybět najednou 1/3 pekařů, 1/3 dopraváků, 1/3 učitelů atd.) dojde tak k významnému omezení provozu celé společnosti.

A) léčba příčiny, to znamená podávání protivirotických antibiotik= antivirotik. Tato léčba je vyhrazeno pro nemocné s vážnými chronickými chorobami, kteří nemohli být proti chřipce očkovaní a současné léčení příznaků (viz níže).

B) léčba příznaků, velmi obtěžujících, nemocného až vysilujících. Tuto léčbu provádíme za klidu na lůžku pomocí domácích léčebných prostředků a volně prodejných léků.

Léčba chřipky

Léčení teploty je vhodné tam, kde musíme zabránit dehydrataci a/nebo rychlé srdeční akci, která by mohla vést k srdečnímu selhání. Základem je dostatek tekutin, ochlazování vlažnou sprchou, časté větrání.

Z léků můžeme volně koupit **paracetamolové léky** např. Paralen, Panadol. Podávají se optimálně 4x denně 500-1000 mg (4x1 až 2 tablety). Opatrnosti je zapotřebí u nemocných s onemocněním jater. Můžeme koupit i **léky na principu organických kyselin** - ibuprofen, diclofenac např. Ibalgin, Brufen, Ibuprofen, Voltaren. Podávají se 4x denně, do celkové denní dávky 2,5 gramu. Opatrnosti je zapotřebí u nemocných se sklonem ke krvácení, hlavně s onemocněními žaludku, střev a u nemocných trvale léčených Anopyrinem, Warfarinem, Ticlopidinem a dalšími léky „na ředění krve“. Všechny tyto léky „srazí“ teplotu na několik hodin a teplota se může ještě 2-4 dny vracet. Pro nemocného je to vyčerpávající, ale z medicínského hlediska stále ještě normální průběh choroby. V obou těch

ovlivnění	paralen	brufen	efedrin	bromhexin	aspyrin	antivirotika a antibiotika	
teplota	ano	ano	ne	ne	ano	ne	ne
kašel	ne	ne	individuálně	ano	ne	nr	ne
záněty	ne	ano	ne	ne	ano	ne	ne
bolesti	ano	ano	ne	ne	ano	ne	ne
můžeme u							
Warfarin	ano	ne	ano	ano	ne	ano	ano
Anopyrin	ano	ne	ano	ano	ne	ano	ano
jaterní onem.	ne	ano	ne	ano	ano	ano	individuálně
žaludeční	ano	ne	ne	ano	ne	ano	individuálně

to lékových skupinách také jsou volně prodejné verze **s označením „Super“, „Plus“, „Extra“** apod. Toto označení většinou znamená, že účinek paracetamolu nebo ibuprofenu je posílen efedrinem nebo **pseudoefedrinem**, kofeinem, kodeinem. Efedrinová složka je přidána pro nemocné s výrazným otokem sliznic, aby lépe odsmrkávali a odkášlávali a aby se v dýchacích cestách nedržel sekret, jako vhodné prostředí pro množení virů a bakterií. Efedrin je ale náročný na srdce, zrychluje akci srdeční a tudíž ohrožuje uživatele srdečním selháním. Proto nemocným, kteří nemají extrémní tok sliznic, doporučuji podávat „obyčejný“ paracetamol a ibuprofen. Z důvodů zneužívání jsou tyto léky, byť plně hrazeny pacientem, přesto vázány na lékařský předpis.

Pandemie chřipky (H1N1)

Jak chránit sebe i své okolí

Léčení bolestí svalů a kloubů: základem je tělesný klid, podávání paracetamolu a ibuprofenu jako u teploty.

Léčení zánětu: protizánětlivý účinek mají léky na principu ibuprofenu. Lze podat i léky protialergické, například Zodac, Cezera, Fenistyl.

Léčení kašle: Kašel je přirozený ochranný mechanismus, který má za úkol odstranit z dýchacích cest všechny škodliviny- viry, bakterie poničené částice sliznic. Kašel není vhodné (s výjimkou těžkého vyčerpání) tlumit, ale je výhodné jej usnadnit. Podáváme dostatek tekutin, aby se všechny hleny tvořily řídké, a expektorancia- bromhexinová (Mucobene, Bromhexin), šumivý ACC.

Léčení zažívacích obtíží: základem je lehká strava, s dostatkem přirozených vitaminů a tekutin.

Léčení komplikací: tam, kde se ani po 5 dnech nemocnému neuleví, je důležité konzultovat lékaře, aby určil, zda se neobjevily komplikace virové nebo bakteriální. O léčbě v tomto případě rozhoduje lékař.

Prevence chřipky

I v případě chřipky platí, že prevence méně bolí a méně stojí než léčba onemocnění.

K prevenci patří očkování, jak proti sezonní (měl by být očkovan co největší počet populace!), tak proti pandemické chřipce. Proti této chřipce by měli být očkováni všichni rizikovní nemocní (vyšší věk, chronické nemoci) a všichni pečovatelé, jak z řad profesionálů tak z řad rodinných příslušníků rizikových nemocných. **Očkování proti chřipce je projevem odpovědnosti nejen ke svému zdraví ale i odpovědnosti vůči našim blízkým!** Dále je nutné dodržování základních hygienických pravidel:- mytí rukou, používání kapesníků při kašli a dýchání, omezení účasti na hromadných akcích a v hromadné dopravě pro již nemocné.



Při kašláním a kýcháním si přikryvejte nos a ústa kapesníkem určeným pro jednorázové použití.



Použité kapesníky ihned po použití vyhoďte do odpadkového koše.



Ruce si pravidelně myjte vodou a mýdlem.



Projeví-li se u vás příznaky chřipky, neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.



Projeví-li se u vás příznaky chřipky, udržujte od ostatních lidí odstup alespoň 1 metr.



Projeví-li se u vás příznaky chřipky, zůstaňte doma a nechoďte do práce, do školy nebo na místa s větší koncentrací lidí.



Neobjímejte se, nelíbejte a nepodávejte si ruce při pozdravu.



Nedotýkejte se očí, nosu či úst špinavými rukama.