

Doktorka.cz, 28. 1. 2015

Respirační onemocnění: Jak jim předcházet a jak je léčit



28.1.2015 00:01

[Zdraví](#)

Sezonní respirační onemocnění zahrnují velký počet virových onemocnění s velmi podobnými příznaky a podobnou léčbou. Celá řada z nich, přestože může mít epidemický charakter, však probíhá většinou zcela banálně.

Průběh onemocnění ale může být velmi rozdílný - od zcela nezávažného nachlazení až po těžký stav s komplikacem.

Jaká onemocnění se řadí do respiračních chorob?

Onemocnění horních cest dýchacích - rýma, zánět nosohltanu, zánět mandlí ?a zánět hrtanu.

Onemocnění dolních cest dýchacích - zánět průdušnice, akutní zánět průdušek nebo zápal plic.

V chladných měsících se vyskytuje také řada dalších respiračních nákaz, které jsou mnohdy nesprávně označovány názvem „chřipka“.

Jedná se o onemocnění zasahující nejen děti, ale i dospělé. Mají podobný průběh, jsou provázeny teplotami, kašlem, rýmou ?a celkovými příznaky. Doba trvání však může být kratší a celkový stav postiženého zdaleka není tak závažný. „Například děti postihují nejčastěji záněty vedlejších dutin nosních, záněty nosní sliznice, nosohltanu atp. Nejedná se v pravém slova smyslu o chřipku, ale tento název se ve společnosti jednoduše vžil,“ dodává MUDr. Šárka Křížová z Nemocnice sv. Zdislavy.

Co způsobuje respirační choroby?

Příčiny, které stojí za šířením respiračních chorob, jsou velmi různorodé. **Může se jednat o celou řadu respiračních virů, bakteriální infekce, kvasinky, plísně, ale také například inhalace dráždivých plynů ?a prachů.** „Velké spektrum možných příčin prakticky znemožňuje účinnou obranu proti respiračním chorobám. **Obecně vzato ale můžeme říct, že infekce horních cest dýchacích jsou většinou virového původu. Infekce dolních cest dýchacích kromě virů způsobují také hlavně bakterie,** které zpravidla vyvolávají zánět plic nebo pohrudnice,“ říká MUDr. Šárka Křížová z Nemocnice sv. Zdislavy.

Doktorka.cz, 28. 1. 2015

Jak poznat onemocnění horních a dolních cest dýchacích?

Každý člověk si alespoň jednou v životě zakusil, jaké je to bojovat se sezonním respiračním onemocněním, a proto by nejspíš dokázal hlavní příznaky vyjmenovat. Jeden z nejčastějších příznaků virových onemocnění horních i dolních cest dýchacích je **kašel**. Nejprve suchý a dráždivý, který později přechází ve vykašlávání hlenů. „U dětské populace se tento druh kašle objevuje až desetkrát do roka, u dospělé populace je výskyt podstatně nižší - zdravější jedinci se mu vyhnou úplně, ti ostatní se s ním mohou potýkat až pětkrát do roka,“ upozorňuje MUDr. Šárka Křížová. Mezi další běžné příznaky patří **otok a překrvení sliznice, pálení v nose, zvýšená teplota až horečka, únava, bolest kloubů a svalů, bolest na hrudi, afty nebo nechutenství**. „U dětí se mohou vyskytnout i další příznaky, které se v případě dospělých objevují jen velmi zřídka a většinou ve spojení s jinými druhy onemocnění. **Děti může postihnout také zvracení, řídká stolice a dokonce problémy s pitím**. Respirační choroby velmi často napadají osoby s oslabeným imunitním systémem a dítě ve vývoji je pro ně vhodný cíl,“ dodává MUDr. Šárka Křížová.

Nejrizikovější skupiny, které nejčastěji onemocní respiračními chorobami

- Děti mladší 5 let (zvláště pokud mají problémy se srdcem)
- Osoby starší 65 let
- Lidé, kteří mají cukrovku 1. nebo 2. typu
- Lidé se srdečními problémy nebo problémy s ledvinami
- Obézní lidé
- Lidé trpící dýchacími potížemi (astma, CHOPN apod.)
- Lidé trpící roztroušenou sklerózou či poraněním míchy
- Lidé s oslabeným imunitním systémem
- Kuřáci

Doktorka.cz, 28. 1. 2015

Prevence a její význam

V první řadě je třeba se dle možností **vyhýbat místům, kde se výskyt nemocných může koncentrovat**. V dětství do této skupiny patří školky a školy, kde se šíření respiračních chorob zabrání jen velmi těžko. V pokročilém věku se to však netýká jen ordinací lékaře, ale všech uzavřených a málo větraných prostor, kde se zdržují lidé - dopravní prostředky, zastávky městské hromadné dopravy, kanceláře. Jejich návštěva neznámá automaticky nemoc, zvyšuje se tím však pravděpodobnost, že nemoc napadne i nás. „Po náročném dni, vyčerpávajícím sportovním výkonu nebo jste-li těhotná, je lepší se podobným místům vyhnout. Pokud je to možné, například v práci v kanceláři, je dobré **dostatečně větrat**. Kapénky se tak rozptýlí do prostředí a nemají možnost uchytit se v dýchacích cestách,“ radí MUDr. Šárka Křížová z Nemocnice sv. Zdislavy. **Důležité je také si pravidelně mýt ruce**. Po cestě autobusem nebo odemykání několika dveří ve společných prostorách je lepší na to nezapomenout. Pokud smrkáme, jsou **lepší papírové kapesníky**, které se po použití vyhodí. „Stejně důležité je však onemocnění také předcházet. Je potřeba **zajistit stravu bohatou na vitamíny, nevyhýbat se ovoci a zelenině, což je rozhodující zvláště u dětí. V neposlední řadě je důležité se dobře oblékat a nepodceňovat povětrnostní vlivy,**“ dodává MUDr. Šárka Křížová.

Léčba respiračních onemocnění

V případě onemocněním respirační chorobou u dětí, je dobré hned navštívit svého ošetřujícího lékaře. U dospělých většinou není nutné vyhledat lékaře okamžitě. V jeho ordinaci se ukážeme při déle trvajících potížích, protože příznaky, které odkazují na respirační onemocnění, mohou být společné i s jinými závažnějšími chorobami. V tomto případě je pak dobré podstoupit vyšetření krve na hodnotu zánětu a sedimentace. Při virových onemocněních zpravidla není nutná hospitalizace. K té je nutné přistoupit pouze při komplikovaném průběhu chřipky nebo virózy, která je provázena dalšími komplikacemi (zejména u dětí nebo starších osob) a při dehydrataci organismu. „**Ideální léčbou je klid na lůžku, dostatek vitamínů, dostatek tekutin, lehce stravitelná strava bohatá na vitamín C. Antibiotika nasazujeme pouze při komplikacích, jinak stačí běžně dostupné léky na snížení teploty a zmírnění nachlazení,**“ uzavírá MUDr. Šárka Křížová z Nemocnice sv. Zdislavy, kterou provozuje společnost Mediterra.