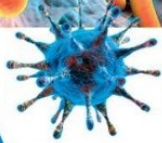


Moje zdraví, 5. 1. 2017



Více infekcí, mnoho pacientů



Onemocnět angínou, zánětem dutin nebo virózou můžeme i uprostřed léta, v zimě jsou však podmínky pro jejich vznik mnohem příznivější. S tím prostě musíme počítat a pravděpodobnost, že zimu prožijeme bez infekce, je dost nízká.

Angína, chřipka, zánět středního ucha, kašel a bronchitida jsou onemocnění typická pro chladné zimní období. Šíří se prostřednictvím kapének. K nejoblíbenějším zimním hitům patří onemocnění horních cest dýchacích: rýma, zánět nosohltanu, zánět hltanu, zánět mandlí a zánět hrtanu, viróza a chřipka.

Rej virů a bakterií

„Respirační choroby neboli onemocnění dýchacích cest v zimě vyvolávají nejčastěji viry a bakterie. Chřipkové viry A nebo B způsobily v minulosti pandemie, které měly na svědomí miliony životů. Respirační nákazy jsou velmi nakažlivé, především kvůli jejich kapénkovému šíření vzduchem, kdy viry snadno proniknou skrz dýchání

do dýchacího systému lidského organismu. Proto je velmi obtížné se nákaze bránit. Znamenalo by to totiž úplně se vyhnout kontaktu s lidmi, což je v dnešní době prakticky nemožné,“ říká **MUDr. Šárka Křížová** z Nemocnice sv. Zdislav v Mostě. Příčiny, které stojí za šířením respiračních chorob, jsou podle jejích slov velmi různorodé. „Může jít o celou řadu respiračních virů, bakteriální infekce, kvasinky, plísně, ale také například o inhalace dráždivých plynů a prachů,“ dodává lékařka.

3 zlaté zásady

• Léčba virových respiračních onemocnění probíhá podle příznaků (používají se léky na srážení horečky, proti bolesti a usnadňující vykašlávání), ke zlepšení průběhu je třeba dodržet důsledný klid

K nejvíce rizikovým skupinám, které nejčastěji onemocní respiračními chorobami, patří děti mladší pěti let nebo naopak lidé starší 65 let, diabetici 1. nebo 2. typu, lidé se srdečními chorobami, obézní lidé, astmatici a lidé s chronickou plicní obstrukční nemocí (CHOPN), lidé s roztroušenou sklerózou, kuřáci a lidé s oslabeným imunitním systémem.

na lůžku, pít dostatek tekutin (uplatní se především různé čaje – třeba lipový, bezinkový, se zázvorem a medem) a dodržovat hygienická pravidla.

• Ve veřejných dopravních prostředcích dejte pozor, abyste si neshahali špinavými rukama na oči a zvláště na oči – k přenosu může dojít oční spojkou a rukou po kontaktu s infikovaným předmětem.

Sezonním virovým respiračním onemocněním alespoň jednou v životě onemocní každý z nás, a tak ví, že jeho nejčastějším příznakem je kašel, nejprve suchý a dráždivý, později přechází ve vykašlávání hlenu. K dalším příznakům patří otok a překrvení sliznic, pálení v nose, teplota až horečka, únava, bolest kloubů, svalů, bolest na hrudi, často se přidávají potíže s afty a s nechutenstvím.



Jak vzniká zánět dutin?
Tento mechanismus můžete dobře „nastudovat“ v animované podobě na www.zanet-dutin.cz/video-zanet-dutin

„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 hlavní bakterie, které zpravidla vyvolávají zánět plic nebo pohrudnice,“ říká MUDr. Šárka Křížová.

MUDr. Šárka Křížová
Nemocnice sv. Zdislav v Mostě



a v rezonanci hlasu. S nosní dutinou jsou spojeny krátkými průduchy. Protože lovili rým máme upravený nos, do dutin se nedostane téměř žádný vzduch. Uvnitř se množí bakterie a vzniká hlen, který nemůže odtékat. To je chvíle, které se každý, kdo sinusitidu prožil, děsí. Bývá to totiž velmi bolestivé, zvlášť když skloníte hlavu. Zánět dutin bývá provázen celkovou zchváceností a horečkami. Léčí se systémově, většinou s příjmem antibiotik a léků na snížení otoku sliznic. Pokud to nepomáhá, lékař provede punkci dutin.

S bolavým uchem jezdit na pohotovost

„Zánět středního ucha vzniká nejčastěji jako komplikace rýmy nebo virového zánětu horních cest dýchacích. Infekce pronikne do středního dutiny a vyvolá otok jeho sliznice. A protože

NÁSTRAHY ZIMY *klinika*

MUDr. Dana Nedělková
ordinace pro děti a dorost v Praze 2



otká i sliznice nosohltanu a ucpávají se tím vývody Eustachových trubice, ve střední dutině se hromadí tekutina produkovaná zánícenou sliznicí a tlačí na bubínek. Nastávají dokonalé podmínky pro pomnožení bakterií a vznik hnisavého zánětu. U dětí je Eustachova trubice kratší a rovná, a odtok hlenu ze středního ucha je tak znesnadněn. Při nahromadění většího množství tekutiny za bubínkem a jeho vyklenutí může lékař ulevit nemocnému propichnutím bubínku,“ vysvětluje **MUDr. Dana Nedělková** ordinace pro děti a dorost v Praze 2.

Poznávání znamení „štekot“

Zima je období bohaté na laryngitidy. „Příčinou onemocnění je virová infekce, která postihne sliznici horních dýchacích cest,“ vysvětluje lékařka. Laryngitida je noční mrouou všech rodičů malých pacientů, a to doslova – k jejímu nejvýraznějšímu projevu, štekotnému kašli, dochází nejčastěji v nočních hodinách. Často se přidruží chrapt a teplota. Co dělat? Pravidelně čisat jedna je zajistit chladné prostředí, aby se zmenšil otok v dýchacích cestech. Otevřete okna dočasně na dítě posadte před otevřený mrazák, položte mu namočenou plenu přímo na krk a překryjte ji suchou plenou. „Dítě by nemělo ležet, ale raději sedět, stát nebo aspoň posedět, aby mělo co nejlépe průchozí dýchací cesty. Snažte se jej uklidnit, podejte mu studený nebo vlažný tekutiny. Ale především – kontaktujte lékaře!“ upozorňuje MUDr. Nedělková.

Angína ztíží polykání

Typické zimní onemocnění, které není radno podeřovat, je angína neboli



Moje zdraví, 5. 1. 2017



Záněť středního ucha je třeba nezanedbat, protože by mohlo dojít ke komplikacím v podobě zápalu mozkových blan (meningitidy).

Léčba zánětu středního ucha spočívá nejčastěji v klidovém režimu, eventuálně v podávání antibiotik a léků proti horečce, v pití dostatečného množství tekutin, ucpaný nos je třeba zprůchodňovat dalšími léčivými. Různé způsoby úlevy při zánětu středního ucha doporučuje i lidové léčitelství. Abyste stav ještě nezhoršili, konzultujte jej s lékařem, nejlépe otorinolaryngologem. Způsobuje-li tlak za bubínkem bolesti (především u dětí), lékař bubínek propichne.

zánět krčních mandlí. Nejčastěji ji způsobují bakterie. Mezi hlavní příznaky angíny patří většinou silná, svíravá bolest v krku a potíže při polykání způsobené bolestivě zduřelými mandlemi, na kterých se nachází bělavý povlak. Přidává se bolest kloubů, zvýšená teplota a celková únava. Stejně jako chřipku i angínu je dobré vylézt. V případě, že je nemoc způsobená bakteriemi, předepíše lékař antibiotika, ke kterým se přidává podpůrná léčba v podobě ucařovacích tablet či sprejů do krku, které mají zmocňující a dezinfekční účinek. Potřebné byvají i léky na snížení horečky, eventuálně léky proti rýmě. Doporučuje se pít hodně tekutin. Dobrá hydratace je pro uzdravení stejně důležitá jako odpočinek, proto ji nezanedbávejte.

Chřipka rází cestu dalším potížím

Chřipka může mít nebezpečné komplikace. Jednou z nejzávažnějších je chřipkový zápal plic jen těžko ovlivnitelný léčbou, kdy dochází k selhání funkce plic. Nemocný

Kdy nastává epidemie?

„Za epidemii se označuje výskyt, který je v místní a časové souvislosti, kdy počet případů v čase a místě je vyšší než obvyklý. Hovoříme-li o chřipce, každý kraj má mírně se lišící tzv. epidemický práh, který se pohybuje přibližně okolo hodnoty 1500 nemocných na 100 000 obyvatel,“ vysvětluje **MUDr. Zdeňka Jágrová** z Hygienické stanice hlavního města Prahy. Dosažení tohoto epidemického práhu podle ní však neznamená, že začala epidemie: „Hodnoty se ještě poměr mezi jednotlivými diagnózami hlášených akutních respiračních onemocnění, aktuální informace o záchytu virů v populaci a další ukazatele. Převaha chřipkových virů nad nechřipkovými obvykle nastane před Vánoci a zcela jistě v průběhu ledna–února,“ dodává hygienička. Podle ní bohužel každoročně dochází ke zbytečným úmrtím, která by nenastala, kdyby se občané chránili očkováním. „To má nejvyšší smysl pro osoby starší 65 let a osoby umístěné v domovech se zvláštním režimem, jež trpí chronickým nespecifickým onemocněním dýchacích cest, chronickým onemocněním srdce, cév, ledvin nebo diabetem léčeným inzulinem,“ odpovídá tím současně na otázku, jak moc Češi na očkování proti chřipce „slyší“.

se dusí, a i přes intenzivní léčbu na resuscitačních odděleních více než 50% pacientů s touto komplikací zemře. I druhotně vzniklé komplikace způsobené pomnožením bakterií nejsou zcela zanedbatelné. U starších lidí je velkým problémem nasedající bakteriální zápal plic s velmi těžkým průběhem, zhoršením přítomného onemocnění srdce a jiných dlouhodobých nemocí, které přes plnou léčbu často končí úmrtím. U dětí jsou pak časté druhotné záněty středního ucha či vedlejších nosních dutin. „Avšak pro podobnost projevů nekomplikované chřipky s projevy jiných respiračních infekcí dochází k časté záměně a k podcenění chřipky,“ upozorňuje **MUDr. Jiří Votruba**, primář I. kliniky tuberkulózy a respiračních onemocnění VFN v Praze a I. LF UK.

Jak se chovat, když máte chřipku

Odborníky je doporučována celá škála opatření, jde však o vzduchem přenášenou infekci, kdy přenosu zabránit je velmi obtížné. Abyste snížili riziko, že nakazíte své blízké, je třeba:

- Udržovat si od ostatních odstup nejlépe aspoň jeden metr.
- Spát v oddělené místnosti, větrat několikrát denně 10–15 minut.

- Při **angíně** vynechejte příliš horké, sladké, kyselé a perlivé nápoje, které nemocné hrdlo dráždí.
- Během nemoci využijte i kloktadla (například se solí nebo namíchaná v lékárně), která pomáhají zmírnit bolest i samotný zánět.
- Dejte přednost lehkým pokrmům.
- Velmi důležitý je důkladný odpočinek a pořádná rekonvalescence!

Nejlepší obranou proti chřipce a zápalu plic je prevence v podobě očkování, které u zdravých dospělých zamezí vzniku onemocnění v 70–90%. U seniorů se podle odborníků sníží riziko úmrtí o 80% a potřeba hospitalizace o 30–70%.

- Používat běžně dostupnou ústenku, kterou je však třeba po asi 4 hodinách měnit.
- Při kašli, kýchní a smrkání si zakrývat nos a ústa papírovým kapesníkem, který vždy po použití vyhodíte do uzavřeného odpadkového koše a poté si umyjete ruce.
- V době, kdy můžete být pro své okolí ještě infekční, omezte pobyt mimo domov na nezbytné výjimky.

bývá spojena se zvracením, úbytkem váhy a celkovým vyčerpaním. Chorobu mohou provázet vážné zápal plic, selhání krevního oběhu, centrálního nervového systému a těžké celkové onemocnění, na jehož následky mohou pacienti i zemřít. Vzhledem k tomu, že nakazit druhého černým kašlem můžete po celé období kašle, což může trvat i sto dní, vyčází nám jedině: nechat se proti nemoci očkovat (přeočkovat). „V kojeneckém věku je vakcinace proti černému kašli součástí očkování, pravidelné obnovy vakcinace v dospělosti si však musí hlídat každý sám. V této věkové skupině máme nejvíce pacientů. Zároveň se jedná o budoucí rodiče, kteří nemoci mohou ohrozit své novorozené dítě,“ uvádí **MUDr. Zuzana**

Chcete vědět o chřipkové epidemii a výskytu respiračních onemocnění víc?
Základní informace o průběhu chřipkové sezony jsou uváděny na webu Státního zdravotního ústavu (www.szu.cz), odkud je přebírá Ministerstvo zdravotnictví a hygienické stanice. Jejich seznam najdete na stránkách Ministerstva zdravotnictví (www.mzcr.cz).

Blechová z Kliniky infekčních nemocí Nemocnice Na Bulovce. Odborníci z Národní imunizační komise doporučují podle jejich slov přeočkovat dospělé proti černému kašli minimálně jedenkrát v dospělosti. *

Markéta Ostrželková
odborná spolupráce: MUDr. Dana Nedělková, ordinace pro děti a dorost v Praze 2, MUDr. Šárka Křížová, Nemocnice sv. Zilšilavy v Mostěltích