

Klinikazdraví.cz, 08. 01. 2015

KlinikaZdravi.cz » Široká veřejnost » Novinky » Jak poznat onemocnění horních a dolních cest dýchacích?



8. 1. 2015 0:00

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.

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.

Klinikazdraví.cz, 08. 01. 2015

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

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.

Klinikazdraví.cz, 08. 01. 2015

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.