

Zdravotnický Web, 12. 1. 2015



TÉMA

RESPIRAČNÍ CHOROBY: JAK SE JIM V ZIMĚ VYHNOUT?

 OBRÁZEK  9.1.2015  KAREL MUŠKA  NAPSAT KOMENTÁŘ

TOP TÉMA DNE 09.01.2014

Respirační infekce patří k nejčastějším onemocněním na světě. Každého jedince postihuje tato infekce zhruba dvakrát ročně. Respiračními chorobami trpí osoby napříč věkovými kategoriemi, jejich frekvence u dětských pacientů je však výrazně častější ve srovnání s dospělými. K šíření respiračních chorob přispívá také roční období. Proto je právě nyní dobré být pozornější k příznakům onemocnění.

Zdravotnický Web, 12. 1. 2015

V některých případech dochází k hromadnému šíření nemoci, které probíhá formou epidemie, jež je vyvolána nejčastěji viry chřipky typu A nebo B. Právě tyto viry v minulosti způsobily pandemie, které měly na svědomí životy miliónů lidí. Jednou z nich byla tzv. španělská chřipka, která si vyžádala čtyřnásobně více obětí než první světová válka, která ji předcházela. Podle odhadů OSN z roku 2013 by případná pandemie chřipky mohla usmrtit až 150 milionů lidí.

„Respirační nákazy jsou velmi nakažlivé a to především kvůli jejich kapénkovému šíření vzduchem, kdy viry snadno proniknou skrz dýchání do respiračního 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. Zdislavy, kterou provozuje společnost Mediterra.

Jaká onemocnění se řadí do respiračních chorob?

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 komplikacemi:

- Onemocnění **horních cest dýchacích** – rýma, zánět nosohltanu, zánět mandlí a zánět hrtanu.
- Onemocnění **dolních cest dýchacích** – zánět průdušnice, akutní zánět průdušek nebo zápal plic.

Zdravotnický Web, 12. 1. 2015

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.

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.

Zdravotnický Web, 12. 1. 2015

„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. 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

Zdravotnický Web, 12. 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 zabráni 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 neznamena 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 doktorka Křížová. Důležité je také si pravidelně mýt ruce. Po cestě autobusem nebo odemykání několika dveří ve společných prostorech 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.

Zdravotnický Web, 12. 1. 2015

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, již provozuje společnost Mediterra.

Respirační choroby v číslech

- Respirační onemocnění mají za následek každé osmé úmrtí v Evropské unii.
 - 600 000 lidí v EU každoročně umírá na respirační choroby.
 - Asi 6 milionů lidí z EU je každý rok hospitalizováno z důvodu respiračních onemocnění
-

Zdravotnický Web, 12. 1. 2015

Chřipkové epidemie v historii

- 1889-90 – **Ruská chřipka** – asi 1 milion mrtvých
- 1918-20 – **Španělská chřipka** – asi 500 milionů nemocných, 20 až 100 miliónů zemřelých
- 1957-58 – **Asijská chřipka** – asi 0,8 až 1,5 milionu mrtvých
- 1968-69 – **Hongkongská chřipka** – asi ¾ milionu až 1 milion mrtvých
- Přes paniku v posledních letech (Prasečí a ptačí chřipka) není od roku 1969 znám žádný epidemický výskyt tohoto onemocnění.