

Jak se v zimě vyvarovat onemocněním dýchacích cest?

8. ledna 2015, Redakce Ordinace.cz | přečteno: 116x

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.



foto: shutterstock.com

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.

ORDINACE.cz DOPORUČUJE

-6%



[OLYNTH HA 0.1%](#)
Roztok ve spreji 1 x 10 mg / 10 ml

SKLADEM

99 Kč

[DO LÉKÁRNY](#)

-7%



[Paralen Grip chřipka a kašel portfolium.24](#)

SKLADEM

124 Kč

[DO LÉKÁRNY](#)

-7%



[Vicks VapoMed](#)

Ordinace.cz, 8. 1. 2015

„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.



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.

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. Křížová.

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.

Ordinace.cz, 8. 1. 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.

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

Ordinace.cz, 8. 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 lékařů, 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.

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 provázána 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. Křížová.

Ordinace.cz, 8. 1. 2015

Očkování proti chřipce? ANO nebo NE?

V zemích západní Evropy se nechává proti virům chřipky očkovat každoročně zhruba dvacet až třicet procent populace, u nás to bývá pět procent. Při rozhodování, zda nechat sebe či děti očkovat, se řiďte názorem svého lékaře. „V České republice panuje letitá nedůvěra k očkování. Přitom je možné preventivně nabídnout očkování i zdravým dětem a zvýšit tím jejich odolnost vůči chorobě,“ radí MUDr. Šárka Křížová.