



10

otázek pro odborníka

Jak chránit své tělo před rýmou a chřipkou, jak neúčinněji postupovat, **abyste onemocnění zažehnali co nejrychleji a bez následků, a které přípravky by rozhodně neměly chybět ve vaší lékárnice,** říká praktická lékařka **MUDr. Markéta Macková z Třebíče.**

## JAK SE CHRÁNIT PŘED RÝMOU?

### Teple se oblékat nestačí!

**Jak se chránit proti nachlazení, resp. onemocnění rýmou? Stačí se teple oblékat?**

Teplé oblečení není to, co by nás před nachlazením spolehlivě ochránilo. Když oblečení přeženete, zpotíte se a prochládnete. Rozhodně doporučuji dbát na životosprávu – pestrá strava, dostatek zeleniny a ovoce (nejlépe v syrovém stavu). Pobyť a sportování na čerstvém vzduchu, otužování a saunování bývá prospěšné, ale je potřeba vnímat signály svého těla a nepřehánět to. Viry snáze napadnou člověka, který je vyčerpaný např. přemírou práce nebo nedostatkem spánku. Infekce se přenáší buď vzduchem – kapenkami, ale i přímým kontaktem – rukama, líbáním i znečištěnými předměty (kapesníky, ručníky). Takže také má smysl nepobývat ve společnosti nemocných, doma důkladně větrat, dbát na hygienu, mýt si ruce, používat jiný ručník pro nemocného a jiný pro ostatní členy rodiny.

**Je nutné s rýmou chodit k lékaři?**

Pokud je to pouze rýma, bez vážnějších příznaků, a netrvá moc dlouho (týdny), nemá vyšetření u lékaře smysl, stačí použít osvědčený přípravek do nosu v kapkách nebo spreji, odpočinek, dostatek tekutin, vitamíny (ideálně v ovoci a zelenině). Pokud se dostaví komplikace, začnou bolet vedlejší dutiny nosní nebo ucho, pak už je vyšetření nutné.

**Rýma je v podstatě banální onemocnění, léčit by se ale podle odborníků měla. Jaká jsou nejdůležitější opatření pro zajištění „hladké-**

**ho“ průběhu onemocnění? Je dobré např. chodit s rýmou do práce?**

Bylo by krásné, kdybychom si mohli dovolit nechodit do práce s rýmou a neroznášeli ji tak mezi kolegy, zákazníky a jiné nešťastníky. Dnes ale i pacienti se zápallem plic mají strach nastoupit na neschoopenku, aby je nevyhodili z práce. Když už tedy chodím do práce s rýmou, používám spreje na uvolnění nosu a jednorázové papírové kapesníky a ručníky. Ideální by byla ústenka, ale u nás nemá tradici, na rozdíl od Japonců, kteří s rouškou běžně cestují veřejnou dopravou. V práci se pokud možno nenechám zavalit úkoly a po návratu domů dělám jen to nejnnutnější, aby si tělo mohlo odpočinout a zmobilizovat imunitu pro boj s virem. Většina lidí zná a aplikuje nějaké „babské“ rady na rýmu a nachlazení. Myslím, že je to v pořádku – někdo přísahá na horký čaj s citronem a medem, jiný do něj přidá trochu alkoholu... Jen důrazně varuji před souběžným použitím alkoholu a léků obsahujících paracetamol. V této kombinaci může dojít až k selhání jater, a tím ohrožení života!

**Jaké přípravky by měly tvořit základ pro léčbu rýmy?**

Nejprodávánější a také nejúčinnější jsou přípravky, které obsahují chemické látky snižující prokrvení, otok a sekreci nosní sliznice, tzv. dekongescenční kapky nebo spreje. Vybrat si můžeme podle toho, co se nám v minulosti osvědčilo, co dobře snášíme, je potřeba to vyzkoušet. Tyto silné přípravky bychom měli používat maximálně týden, jinak hrozí vypěstování závislosti. Další riziko

je, že mohou zvyšovat srdeční tlak a puls – takže pozor u kardiaků. Pokud není rýma tak hrozná nebo se chceme vyvarovat chemie, pomůže mořská voda ve spreji. Ta funguje na fyzikálním principu, dokáže „vytáhnout“ vodu ze sliznic, a tím snížit otok. Není návyková. Existují i léčiva s rostlinnými silicemi, hezky voní, trochu dezinfikují, účinek je ale spíše slabší.

**U chřipky jsou již možné komplikace horší. Jaké léky si pacient v tomto případě může sám „naordinovat“ a kdy by měl určitě navštívit lékaře?**

Chřipka se projevuje velmi silnými příznaky, vysokou horečkou – běžně 39 až 40 stupňů, bolestmi svalů, kloubů, zad, hlavy, suchým kašlem, většinou je bez rýmy. Jinak zdravý dospělý člověk si může s chřipkou poradit sám, když ulehne do postele, bude pít hodně tekutin (3 – 5 litrů podle teploty a míry pocení), užívat léky na snížení teploty. Tělo si s virem poradí samo, speciální léky nejsou nutné a v běžných případech se nepodávají. Pokud si ale pacient

niro, malé děti a všichni, kteří mají vážnější chronické onemocnění (nemoci srdce, plic, oběhu, ledvin, cukrovku, poruchu imunity, nádor, neurologické nebo krevní onemocnění apod.) by se raději měli nechat vyšetřit už na začátku onemocnění. V případě prudkého průběhu s varovnými příznaky (dušnost, poruchy vědomí, ztuhnutí šíje, vyrážka nebo krvácivé projevy na kůži apod.) je nutné vyhledat okamžité ošetření – volat linku 155.

**Jaké příznaky při chřipce pacienti často přeceňují nebo naopak podceňují?**

Panují obavy z horečky. Při 39 stupních si často pacient udělá závěr, že nutně potřebuje antibiotika, ale tak to být nemusí, vysoké teploty jsou pro chřipku typické a antibiotika u klasické chřipky nepomohou. Teplotu nad 38 stupňů je potřeba snižovat pomocí léků a současně pít hodně vlažných tekutin, lze zkusit i studený zábal nebo vlažnou až chladnější sprchu. Pokud jde o podceňování příznaků, spíš bych upozornila na možnou záměnu s jiným onemocněním.

Setkala jsem se s případy, kdy pacienta bolelo na hrudi, a myslel si, že má chřipku nebo zánět průdušek, přitom to byl srdeční infarkt.

V případě neobvyklé silné bolesti na hrudi, zvláště když nastoupila náhle, bychom měli nemocnému zavolat záchranku.

### RADA LÉKAŘKY:

*Když už chodíte s rýmou do práce, používejte spreje na uvolnění nosu a jednorázové papírové kapesníky a ručníky. Nenechte se pokud možno zavalit úkoly a po návratu domů dělejte jen to nejnnutnější, aby tělo mohlo odpočívat a zmobilizovat imunitu pro boj s virem.*



není jistý, jde-li o chřipku, nejedná se o typický průběh nemoci nebo příznaky trvají víc jak tři čtyři dny a nelepší se, měl by k lékaři raději zajít, aby vyloučil jinou nemoc. Se-

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 4 ►

**BLESK**

Czech News Center 7

Adresa redakce: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42, www.cncenter.cz, Telefon: +420 225 97, volte příslušnou linku, **Redakce: ředitel skupiny Blesk:** Radek Lain, **redaktor:** Kateřina Matoušová, **ředitel inzerce:** David Šaroch (7227), **příjem inzerce:** Vojtěch Sedláček (7531), **e-mail:** inzerceprilohy@cncenter.cz, **ředitel výroby a distribuce:** Libor Berka (7283), **Vydavatel:** CZECH NEWS CENTER, a. s., Sídlo společnosti: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42, IČ - 023 46 826, **Generální ředitelka:** PhDr. Libuše Šmuclerová, **Tisk:** Slovenská Grafia, a. s., Bratislava, © CZECH NEWS CENTER, a. s.

◀ **POKRAČOVÁNÍ ROZHOVORU  
ZE STRANY 3**

## MRAZY CHŘIPCE NESVĚDČÍ

**Pro mnohé zaměstnané lidí je nepřijatelné strávit dva týdny doma, lze léčbu urychlit?**

V případě chřipky rozhodně nedoporučuji nemoc přecházet, klidový režim je nezbytný, jinak hrozí vážné komplikace, např. zánět mozku, srdce nebo obávaný chřipkový zápal plic. V typickém případě stráví pacient (když je vcelku odolný) skoro týden v posteli a pak se ještě další týden či dva cítí velmi slabý. V tomto stavu asi do práce nepůjde. Rychlejšímu zotavení ale napomůže odpočinek, tekutiny, lehká strava s dostatkem vitamínů. Pokud sáhnete po vitamínech z lékárny, vyvarujte se přípravků s obsahem železa. Pro zaměstnané lidi, kteří si nemůžou dovolit stonat (a pro všechny, kdo nechtějí zakusit chřipku na vlastní kůži), doporučuji nechat se na podzim každoročně očkovat. Zdravotní pojišťovna uhradí očkování proti chřipce osobám nad 65 let a také všem, kteří berou léky na srdečně cévní onemocnění, cukrovku, nemoci ledvin či plic.

Mladého člověka očkování ochrání před onemocněním a starého před komplikacemi chřipky, zajistí lehčí a kratší průběh nemoci.

**Má výskyt onemocnění chřipkou podle vašich zkušeností souvislost s průběhem zimy?**

Šíření viru chřipky usnadňuje, když je relativně teplá zima nebo výkyvy teplot. Proto bychom si měli přát pěkně mrazivou zimu! Určitě ale venkovní teplota není jediný podstatný faktor. Virus chřipky složitě putuje po zeměkouli, a navíc se proměňuje. Když se viru podaří zásadně změnit strukturu, onemocní hodně lidí bez ohledu na počasí, protože jejich imunita si s mutovaným virem neumí rychle poradit.

**Má smysl ještě v prosinci podstupovat očkování proti chřipce?**

Pokud nejsou zprávy o epidemii, očkování doporučuji, a to i na základě vlastních zkušeností. Sama se pravidelně nechávám očkovat chřipku jsem už dlouho neměla, přestože se denně setkávám s desítkami nemocných lidí. Vhodnost očkování by ale měl pacient probrat se svým praktickým lékařem – někdo třeba nemůže vakcínu dostat kvůli alergii. Neočkuje se bě-

hem nemoci, lehká rýma nebo kašel bez zvýšené teploty nevadí. Očkování funguje proti chřipce, ale neochrání vás před jinými infekcemi, ani před rýmou, před zánětem průdušek apod. Pacienti si někdy stěžují, že po očkování „chřipku“ dostali, ale mají tím na mysli jen běžnou infekci dýchacích cest s kašlem, bez ukrutných chřipkových příznaků.

**Jsou podle vás obavy z očkování a jejich vážnějších komplikací oprávněné?**

Je fakt, že někteří pacienti mohou po očkování mít těžkou celkovou alergickou reakci. Je to vzácná komplikace, výskyt se uvádí jedna příhoda na milión očkovanych. Pro tyto případy musí mít každý lékař, který očkování provádí, v ordinaci léky a pomůcky pro zvládnutí reakce. A pacient by po očkování měl posedět ještě 30 minut v čekárně, aby se případně potíže stihly rozvinout v době, kdy je lékař nadosah. Musíme si uvědomit, že očkujeme proti nemoci, která také může být smrtelná. V České republice v souvislosti s onemoc-

něním chřipkou každoročně umírá zhruba 2000 lidí! A přitom existuje spolehlivé očkování, které by tomu zabránilo. Pro mne tak jednoznačně vítězí přínos očkování nad možnými riziky.

