

Onemocnění z nachlazení

Jana Jurušová

Bolevecká lékárna, Plzeň

Během podzimních a zimních měsíců je imunitní systém člověka vystaven řadě nepříznivých vlivů, souvisejících především se změnami teplot, nižším výskytem slunečního záření a nedostatkem vitaminů ve stravě. Většina populace dostane rýmu, kašel, pálení nebo škrábání v krku a má i zvýšenou teplotu. Tato onemocnění jsou označována jako chřipkovitá nebo se jim říká nemoc z nachlazení podle anglického označení „common cold“. Mezi nejčastější patogeny vyvolávající respirační infekce patří *rhinoviry*, u nichž se uvádí, že vyvolávají 30–50% případů tohoto onemocnění, dále *koronaviry*, *RS viry*, *adenoviry*, *viry influenzy* a *parainfluenzy*. Bakterie, většinou *Streptococcus pneumoniae*, *Branhamella catarrhalis* a *Haemophilus influenzae*, mohou způsobovat následné komplikace, jako jsou záněty středního ucha, sinusitidy a záněty plicního parenchymu. Většina virových respiračních nákaz se přenáší vzduchem drobnými kapénkami při kašlání a kýchání. Při smrkání snadno ulpívají na prstech a ve vlhkých kapesnicích. Pokud se často nemyjí ruce a nevyměňují použité kapesníky, pak se po podání rukou viry přenášejí na ruce zdravých, citlivých jedinců. Poté dojde k přenosu nákazy při mnutí očí nebo sahání si na nos. Inkubační doba virů je velmi krátká, od několika hodin až po 3 dny, u bakterií 3–5 dní. Vliv chladu, přestože je součástí názvu onemocnění, nebyl objektivně prokázán.

K nejčastějším zánětům horních cest dýchacích patří akutní rinitidy a rinofaryngitidy, což je akutní zánět nosu a nosohltanu. Vzhledem k anatomickému uspořádání ORL oblasti je postižení několika lokalit současně téměř pravidlem. U dospělých se vyskytuje 2–3× ročně, u malých dětí 6–10× ročně.

Mezi **příznaky** patří zvýšená teplota, schvácenost, únava, bolesti kloubů, mírné až středně těžké bolesti hlavy, výtok z nosu, ucpaný nos, kýchání, suchý nebo vlhký kašel, škrábání až bolesti (pálení) v krku, svědění nebo výtok z očí, zalehnutí nebo bolesti ucha. Teplota zřídka přesahuje 38 °C. Postupné zlepšení nastává u nekomplikovaných

případů po 3–4 dnech probíhajícího onemocnění a úplné uzdravení je zpravidla do týdne.

Mezi dokázané a prověřené **metody prevence nachlazení** patří časté mytí rukou, přičemž nejsou dostatečné důkazy o výhodnosti antibakteriálních mýdel, a ošetření povrchů dezinfekčními prostředky. U echinaceových přípravků nebyla prokázána účinnost při prevenci nachlazení, ale pokud jsou podávány v časných stádiích onemocnění, urychlí léčbu.

Léčba akutní rinofaryngitidy je symptomatická. Nosní obstrukci zmírní sympatomimetické nosní kapky (např. xylometazolin, oxymetazolin, nafazolin), vhodné jsou i proplachy mořskou vodou ve spreji nebo Rhino Horn® konvíčkou. Oteklá nosní sliznice a hustý sekret může vést u kojenců dýchajících především nosem až k udušení. Důležité je odsávání sekretu, což může být i ochranou před otitidou nebo sinusitidou. Analgetika a antipyretika uleví od celkových příznaků, suchý kašel ztlumí kodeinové (dextromethorfan) nebo nekodeinové antitusikum (butamirát, dropropizin, levodropropizin). Naopak při vlhkém kašli podpoří ředění hustého hlenu mukolytika (ambroxol, bromhexin, acetylcystein). Z lokálně působících přípravků lze doporučit antiseptické pastilky a spreje či místně působící antibiotikum fusafungin (Bioparox®), který snižuje riziko nasedající bakteriální superinfekce, navíc působí mírně analgeticky a antiflogisticky. Je důležité dodržovat klidový režim, vyšší příjem tekutin a vitaminů, případně přidat Priessnitzův obklad na krk, ideálně přes noc. Celkově podávaná antibiotika nejsou u nekomplikovaného průběhu indikována.

Kazuistika

Do lékárny přichází muž, 38 let, s bolestí v krku s obtížným polykáním, ucpaným nosem a bolestí hlavy. Po otázce na předchozí léčbu dodává, že před dvěma týdny dobral antibiotika na anginu a obává se, že se mu angína vrací. Pracuje v „open space“ kanceláři s 20 kolegy. O žádných alergiích neví, žádné léky dlouhodo-

bě nebere. Druhý den užívá šalvějové pastilky, které mu příliš nepomáhají, zvýšenou teplotu 37,5 °C snižuje Paralenem®.

Muž má oslabenou imunitu z předchozí léčby antibiotiky a hrozí riziko bakteriální infekce. Na ucpaný nos jsme zvolili dekonstescenční nosní sprej Nasivin sensitiv® (oxymetazolin), který má i protizánětlivé a protivirové účinky. Na bolest v krku jsme doporučili sprej **Bioparox® (fusafungin)**, lék s protizánětlivými a antibiatickými účinky. Působí pouze lokálně, nezpůsobuje rezistenci, snižuje zduření sliznice a zmírňuje bolest. Jeho výhodou je možná aplikace i do nosu, takže vhodně doplní dekonstescenční nosní sprej. Navíc, Bioparox přispívá k drenáži vedlejších nosních dutin, takže ulevuje od sinusitidy (možná příčina pacientem udávané bolesti hlavy). V období mezi dávkami Bioparoxu jsme doporučili užívat dezinfekční pastilky Tantum Verde® (benzydamin) s antiflogistickými a analgetickými účinky. Pacient byl poučen o nutnosti nepřerušovat předčasně léčbu při prvních známkách zlepšení – ideálně by se Bioparox měl užívat po dobu 8–10 dní, i když zlepšení příznaků pacient udává již po 3 dnech aplikace. Pacient ocenil skutečnost, že kvůli užití antibiotika nemusí vstávat v nočních hodinách – Bioparox se užívá 4× denně (ráno, v poledne, odpoledne a večer před usnutím).

Na závěr jsme zdůraznili režimová opatření, jako je klid na lůžku, zvýšený příjem tekutin (čaje), omezení mléčných výrobků, pokud mu způsobují zahlenění, a zvýšená ústní hygiena. Z vitaminů jsme doporučili vitamin C se zinkem a případně zakoupení přípravků na posílení imunity.

PharmDr. Jana Jurušová

Bolevecká lékárna

Kaznějovská 1 257/45, 323 00 Plzeň

