

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Prechladnutie

informácie pre pacientov

Prechladnutie

Prechladnutie (katar horných ciest dýchacích) – je vírusová infekcia nosa a hrdla. Zvyčajné prejavy sú bolesť hrdla, nádcha (alebo zavalený nos), kašeľ, kýchanie, mierna bolesť hlavy, ľahko zvýšená teplota a pocit choroby. Z nosa môže vytekať sekrét vodnatý, ale aj žltej alebo zelenej farby, čo nie je známkou bakteriálnej infekcie. U väčšiny ľudí ťažkosti ustúpia do týždňa, u fajčiarov zvyčajne neskôr.



Zdroj: <https://www.receptykulinarium.sk/trapi-vas-prechladnutie-vyskusajte-babske-recepty/>

Ako predíť infekcii

- **Umývajte si často ruky.** V súčasnosti je to najjednoduchší spôsob predchádzaniu infekcie. Umývajte ruky s mydlom a tečúcou vodou a učte deti, aby si často umývali ruky. Vždy po návrate z nákupov alebo po dlhšom pobyte na verejných miestach si umyte ruky. Zničíte tak vírusy, ktoré ste si

priniesli domov na rukách. Môžete tiež použiť dezinfekčné gély alebo utierky.

- ***Vyhýbajte*** sa dotýkaniu svojej tváre, nosa, úst a očí, ak ste medzi chorými ľuďmi.
- ***Dezinfikujte veci dennej potreby.*** Čistite kuchyňu a kúpeľňu dezinfekčnými roztokmi, hlavne ak je niektorý člen rodiny prechladnutý. Umývajte pravidelne detské hračky, najmä ak sú deti choré. Dávajte pozor na čistotu predmetov v domácnosti ako sú telefóny, počítače, dvierka chladničiek, skriniek v kuchyni, ktorých sa môžu dotýkať prechladnutí ľudia. Utierajte tieto miesta často dezinfekčnými roztokmi, alebo aspoň mydlovou vodou.
- ***Nefajčíte.*** Cigaretový dym dráždi dýchacie cesty a robí ich citlivejšími na prechladnutie a iné infekcie. Aj pasívne fajčenie nás robí citlivejšími na prechladnutie.
- ***Používajte papierové utierky*** v kuchyni a v kúpeľni po umytí rúk. Baktérie môžu žiť aj niekoľko hodín na uterákoch a textilných utierkach. Prípadne vyčleňte uterák pre každého člena rodiny.
- ***Používajte jednorazové vreckovky.*** Kýchajte a kašlite do vreckovky. Vreckovku hneď vyhodte a ruky si starostlivo umyte. Použitie papierové utierky hneď vyhadzujte. Sú plné vírusov a skontaminujú každý priestor, kde ležia.
- Ak ste prechladnutí, ***používajte svoju vlastnú šálku*** a kuchynský riad. Tým obmedzíte prenos infekcie medzi členmi rodiny. ***Vyhýbajte sa tiež blízkeho kontaktu s ľuďmi***, tým zabránite ďalšiemu šíreniu infekcie. Ak to nie je možné, používajte rúška.

- **Starajte sa o svoje zdravie.** Jedzte zdravé potraviny, cvičte, spite dostatočne, snažte sa znižovať stres. Dlhodobý stres oslabuje imunitný systém a uľahčuje prechladnutie.
- **Užívanie zinku u detí** sa osvedčilo na znižovanie počtu infekcií za rok, u dospelých sa tento efekt nepotvrdil.
- Pravidelné preventívne užívanie probiotík sa doporučuje u ľudí, ktorí majú častejšie infekcie horných dýchacích ciest, pričom ich pravidelné používanie znižovalo množstvo antibiotík.

Liečba prechladnutí

- **Pite veľa tekutín.** Voda, džús, čistý slepačí vývar alebo horúci citrónový nápoj je dobrá voľba. Treba vypiť aspoň 2 litre denne. Do tohto nepočítame kávu, kolu a alkoholu – dehydrujú. Tieto radšej vylúčte.



- **Jedzte slepačiu polievku.** Slepáci vývar a iné teplé nápoje ukladňujú hrdlo a uľahčujú hojenie.
- **Kľudový režim.** Ak je to možné, zostaňte pár dní doma. Dáte tým svojmu telu šancu vysporiadať sa s infekciou a predídete infikovaniu svojho okolia.
- **Upravte teplotu a vlhkosť vo svojej izbe.** Udržujte v izbe teplo, ale neprehrievajte ju. Ak máte suchý vzduch v izbe, použite zvlhčovače na uľahčenie dýchania a kašľa. Zvlhčovač udržiavajte čistý, aby ste zabránili šíreniu infekcie v ňom.
- **Kloktajte.** Kloktanie (napr. slanej vody - ¼ čajovej lyžičky do pohára s horúcou vodou) mierne skľudňuje škrabanie v hrdle.
- **Použite nosové kvapky.** Na uvoľnenie zavaleného nosa používajte nosové kvapky, ktoré sú bežne dostať v lekárni. Používajte antiseptiká do hrdla.
- V prípade bolesti alebo teploty nad 38 st. C užite Paracetamol alebo Ibuprofen.
- U detí sa doporučuje lyžica medu denne, u stresovaných ľudí sa doporučuje dopĺňať vitamín C, je možné použiť echinaceu, avšak vysoké dávky vitamínu C, D, zinku na liečbu prechladnutia sa neodporúčajú.
- Antibiotiká sú pri vírusovej infekcii bez efektu, len si nimi zhoršíte mikroflóru v tele a je tu aj riziko vedľajších účinkov zbytočnej antibiotickej liečby.

Kedy treba ísť k lekárovi

- Teplota vyššia ako 38.5 C,
- Teplota trvá 5 a viac dní, alebo ak sa teplota vracia po pár dňoch bez teploty,
- Zhoršenie dýchania,
- Pískanie na hrudníku,
- Silná bolesť hlavy alebo bolesť v oblasti dutín.

Infekciu najčastejšie vyvolávajú rinovírusy. Tie sa šíria kvapôčkovou infekciou – kýchaním, kašľaním, rozprávaním, Do tela sa dostávajú ústami, očami alebo nosom. Takisto je možný prenos rukami – dotykom s kontaminovanými utierkami, vreckovkami, kuchynským riadom, hračkami alebo telefónu. Ak sa po dotyku kontaminovaných predmetov chytíte svojho nosa, očí alebo úst, zvyčajne sa nakazíte.



Rizikové faktory

- **Vek.** Deti mladšie ako 6 rokov častejšie prechladnú, hlavne ak sú v kolektívnych zariadeniach.
- **Oslabený imunitný systém.** Chronické ochorenie alebo predchádzajúce prechladnutie oslabujú imunitný systém a uľahčujú prechladnutie.
- **Ročné obdobie.** Aj deti aj dospelí častejšie prechladnú v zimnom období, ale všeobecne môžete prechladnúť kedykoľvek.
- **Fajčenie.** Ľahšie prechladnete ak ste fajčiar, a ochorenie zvyčajne trvá dlhšie ako u nefajčiarov.
- **Expozícia.** Ak ste vo veľkom kolektívne – napr. v škole, v lietadle, ľahšie dostanete vírusovú infekciu.

Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala:
MUDr. Helena Horváthová