



ACADEMY 15. 01. 2019

Nachlazení

Statisticky trpí dospělý člověk nachlazením 2-3x ročně, děti dokonce 6-8x do roka. Nachlazení se objevuje nejčastěji během zimních měsíců ale...

Nachlazení je jedno z nejčastějších infekčních onemocnění, se kterým se může člověk setkat. Nachlazení se často odborně nazývá jako akutní virová nasofaryngitida (zánět nosohltanu), virová rhinitida (rýma), rhinofaryngitida nebo akutní koryza.

Názvy zní velmi složitě a komplikovaně, ale v praxi jde o běžný **zánět horních cest dýchacích**, se kterým se několikrát ročně setká prakticky každý z nás.

Nachlazením trpěli už lidé ve starověku

Statisticky trpí dospělý člověk nachlazením **2-3x ročně**, děti dokonce **6-8x do roka**. Nachlazení se objevuje **nejčastěji během zimních měsíců** ale postihnout může člověka prakticky kdykoliv. Nachlazení je onemocnění, které trápí lidstvo od nepaměti, ale příčina byla identifikovaná až v **50. letech 20. století**.

Symptomy a léčba byly poprvé popsány v **egyptském Ebersově papyru** (v 16. století před naším letopočtem). Výraz nachlazení se objevil asi v 16. století našeho letopočtu a to díky podobnosti s onemocněním, které **vzniká po vystavení se chladnému počasí**.

Nachlazení vede k nadužívání antibiotik

Kromě nepříjemných příznaků má nachlazení také **obrovský ekonomický dopad**. Ročně navštíví

lékaře s nachlazením **tisíce lidí** a **miliony korun** pak pacienti utratí za volně dostupné přípravky nebo přípravky předepsané, které ulevují od nepříjemných příznaků.

Až třetina pacientů obdrží **předpis na antibiotika**. To pak vede k jejich **nadužívání** a ke vzniku vysokého rizika **rezistence antibiotik**. Ročně je zameškáno tisíce pracovních a školních hodin v důsledku nachlazení. Tyto vedlejší dopady jsou sledovány a odborníci stále intenzivně pracují na výrobě **univerzálního přípravku k prevenci nachlazení**.

Příčiny vzniku nachlazení

Hlavní příčinou nachlazení jsou **viry**. Existuje více než **200 druhů virů**. Vědci z Marylandské univerzity a z University of Wisconsin-Madison podle všeho zmapovali genom všech známých virových kmenů, které způsobují nachlazení.

Nejčastějším druhem virů jsou rhinoviry. Tyto viry se velmi rychle šíří vzduchem v podobě **drobných kapének**. K nákaze dochází kontaktem s infikovanou osobou nebo s objektem, na kterém viry ulpěly.

Nejčastější způsob přenosu virů

Přenos je také samozřejmě častý při **kontaktu úst či nosu**. Zvýšené riziko nachlazení hrozí u osob s **oslabeným imunitním systémem** (léky, stres, jiné onemocnění apod.), při **nedostatku spánku** nebo **u dětí při návštěvě dětských kolektivů** (školka).

Viry jako původci nachlazení

Příkladem známých původců nachlazení jsou *koronaviry*, *rhinoviry*, *influenza viry* (chřipka) *parainfluenza viry*, *adenoviry*, *enteroviry* nebo *metapneumoviry*.

Ve většině případů ale **za běžným nachlazením stojí rhinoviry** nebo **kombinace několika různých virů**. Teorie, že nachlazení vzniká dlouhým pobytem v chladném počasí je již kontroverzní.

Mýty kolem nachlazení

- **Prochladnutí těla** jako rizikový faktor **nebylo zcela prokázáno**. Nejnovější teorie tvrdí, že nachlazení je **sezónní záležitostí** a nejčastěji dochází k nachlazení právě v **období chladna, větrného a deštivého počasí** (podzim, zima a jaro).
- Díky nepříznivosti počasí lidé tráví více času v uzavřených prostorách v přítomnosti dalších lidí, kteří pak mezi sebou viry přenášejí. Další teorie uvažuje nad ním, že v chladných měsících může docházet ke **změnám v dýchacích cestách**, které jsou citlivější k napadení viry.
- K rizikovým faktorům vzniku nachlazení patří **věk** (malé děti nebo starší osoby jsou náchylnější), poruchy nebo **oslabení imunitního systému**, nedostatek spánku nebo špatná výživa (**nedostatek vitamínů**).



Příznaky nachlazení

Jak již bylo zmíněno, nachlazení je onemocnění horních dýchacích cest. Symptomy neboli příznaky

jsou známou záležitostí a mechanismem je **imunitní reakce proti specifickému viru**.

V případě rhinoviru, který se přenáší **kapénkovou infekcí** (většinou přímým kontaktem), dochází k jeho **navázání na sliznici** a k **místní zánětlivé reakci**. Některé viry vyvolávají místní zánětlivou reakci, jiné mají **destrukční vlastnosti** a sliznici **strukturálně poškozují**.

To pak může vést k rychlé **superinfekci bakterie** a může tak vzniknout **nebezpečný bakteriální zánět**. Některé viry mají tendenci držet se pouze v oblasti **horních cest dýchacích**, jiné mohou zasahovat až **hluboko do plic**.

Pokud se na symptomy podíváme postupně od horních částí dýchacích cest, nejčastějším příznakem jsou:

- rýma (častěji vodnatá)
- škrábání nebo svědění v krku
- zarudnutí krku
- bolest hrdla při polykání
- kýčání
- **kašel** (zpočátku dráždivý a suchý)

Příznaky podrobně

K dalším příznakům patří **bolest hlavy**, při postižení dutin často v jejich lokalitách jako je **čelo** nebo **po stranách horní čelisti**. Typická je únava a zvýšená teplota nebo i **horečka**.

Při chřipce si nemocní často stěžují také na **bolest svalů** a celého těla celkově (šíje, záda) a **nechutenství**. **Inkubační doba virů** bývá několik dní, tedy doba od kontaktu s virem po vznik prvních příznaků.

Nachlazení v průměru potrápí nemocného **7 dní a příznaky rychle vymizí**. V některých případech se může nachlazení protáhnout až na několik týdnů. Ve většině případů je nachlazení **rutinní záležitostí** a **není potřeba odborná léčba**. V některých případech může dojít k situaci, kdy **virus poškodí sliznici dýchacích cest**. Ta je pak citlivější k napadení bakteriemi a hrozí vážnější bakteriální infekce, které může vést až k život ohrožující pneumonii, tedy **zápalu plic**.

Diagnostika nachlazení

Ve většině případů se nachlazení **diagnostikuje podle probíhajících symptomů**. Existují některé indikátory, které mohou pomoci rozpoznat podstatu onemocnění.

1. Pokud jde o **infekci horních cest dýchacích**, rýma je vodnatá, kašel spíše suchý a neproduktivní, teplota těla je pouze zvýšená a nemocný nemá chuť k jídlu a je unavený. S největší pravděpodobností jde o pouze o klasické nachlazení, které **samovolně vymizí během 1 až 2 týdnů**.
2. Pokud je **rýma hnisavá** (žlutá, zelená barva a někdy také zánětlivý zápach), **kašel je produktivní a také hnisavý**, nemocný má horečku, popřípadě **bolesti ucha** nebo se mu **špatně dýchá**, **bakteriální infekce** by byla prvním podezřelým.
3. V případě **nachlazení** je naprosto běžná samodiagnóza, kdy jedinec, který svoje tělo již dobře zná, sám rozpozná, že jde o nachlazení. Ve výjimečných případech je možné pátrat po původci onemocnění (stěry z nosní dutiny, krku, odběr krevního vzorku). **Izolace virového původce** se provádí zřídka a většinou je vyhrazena pro závažnější projevy a to například při **podezření na**

chřipku.

Léčba nachlazení

V dnešní době **neexistuje přímá léčba nachlazení**. Jelikož je nachlazení velmi **mírným onemocněním bez následků** a původců je velké množství, není větší snaha se soustředit na **výrobu univerzálního léku**.

V případě nachlazení existuje **léčba symptomatická**, která není namířena proti původci nemoci, ale **pomáhá mírnit projevy nachlazení**.

- Od bolesti hlavy a svalů může ulevit nesteroidní protizánětlivý lék jako je **ibuprofen**.
- **Zinek** potenciálně mírně snižuje délku a závažnost onemocnění.
- Zvýšená denní **dávka vitamínu C** má také pozitivní účinky, vitamín C je antioxidant a pomáhá tak s regenerací poškozených buněk a novou tvorbou tkáně.
- **Antivirotika** se většinou předepisují pouze v případě závažných komplikací.
- Stejně tak **antibiotika** by se měla užívat pouze v případě prokázané bakteriální infekce a po zjištění citlivosti těchto bakterií tak, aby bylo vybráno účinné antibiotikum.
- Při horečce se doporučují **antipyretika** jako **paralen**, u dospělých i **aspirin**.
- V případě kašle existuje velké množství **volně prodejných přípravků**, důležité je vědět, jaký typ kašle máme - suchý, dráždivý nebo produktivní.
- Při bolestech v krku je možné kloktat volně prodejné přípravky, existuje také mnoho kapek či **sprejů pro léčbu rýmy**, příkladem je impratropium.



Další léky na nachlazení

Pitný režim při nachlazení

Velmi důležitá je **hydratace** neboli pitný režim. Nemocný ztrácí tekutiny v podobě hlenu a aby se podařilo hlen uvolnit, je potřeba ho "naředit" tekutinami. **K pití se doporučuje voda** nebo různé čaje a to klasický **černý nebo bylinkový čaj**. Mnoho nemocných si do čaje přidává med a citron. Citrón obsahuje vitamín C a med potenciálně protizánětlivé látky. Důležité je ale nechat čaj vychladnout, horký čaj tyto prospěšné látky ničí.

Bylinky na nachlazení

Z dalších alternativních látek je možné použít **výtažky z echinacei, heřmánek nebo šípek**. Stejně tak pomáhá **závorový čaj, jitrocelový sirup** nebo šalvěj.

Spánek a odpočinek

Mnoho lékařů zastává názor, že **nachlazení se musí takzvaně vyležet**. Spánek a odpočinek má regenerační účinky na tělo a dodává potřebnou energii.

Prevence nachlazení

V dnešní době **neexistuje žádná účinná očkovací látka**, která by zamezila vzniku nachlazení. Původců nachlazení existuje velké množství a vytvořit univerzální očkovací látku není jednoduché.

Chřipkové onemocnění patří do jiné závažnější skupiny onemocnění dýchacích cest a zde již úspěšné výsledky ve výrobě očkovací látky jsou.

Jelikož je nachlazení kapénkovou infekcí, kdy se viry vyskytují v kapkách tekutiny z dýchacích cest nakaženého jedince a po vyschnutí se pak mohou dále **šířit i v prachových částicích** nebo **ulpívat na povrchu předmětů**, nejlepší prevencí je zabránění kontaktu s těmito částicemi nebo kapénkami.

Základem prevence je tedy **pravidelné mytí rukou**. Ruce se doporučuje **mýt mnohokrát za den** a to v těchto případech:

- prakticky při kontaktu s jakýmkoliv cizím tělesem
- před každým jídlem
- po opuštění dopravního prostředku
- po nakupování a používání nákupních košíků
- u dětí po ukončení hry s veřejně užívanými hračkami
- samozřejmě vždy po použití toalety



Hygiena jako základ prevence před viry

V dnešní době existuje také velké množství prostředků k ošetření rukou, pokud není po ruce zdroj čisté vody. Přípravky jsou na bázi alkoholu (gely, ubrousky) a úspěšně **zabíjí většinou patogenů způsobujících nachlazení**.

Pokud má jedinec **oslabenou imunitu** a obává se vzniku nachlazení, je možné také použít **ochrannou masku nebo roušku a ochranné brýle**. Pokud se fyzicky zabrání šíření virů způsobujících nachlazení, pak **nemůže dojít k nákaze** a prevence byla úspěšná.

Ve zdravotnických zařízeních se kromě masky nebo roušky nosí také **ochranné pláště a rukavice**. Někteří odborníci k prevenci doporučují také **udržování fyzické a sociální vzdálenosti**, ale prospěšnost této metody nebyla potvrzena.