



ZDRAVÍ A KRÁSA 07. 10. 2019

Chronická rýma by se neměla podceňovat. Co na ni platí?

Jak říká lidové moudro: „Rýma odezní sama po 7 dnech anebo s léčbou zmizí po týdnu.“ Ano, lépe popsat akutní rýmu asi nelze. Akutní rýma je součástí...

Máme tendenci nachlazení nebrat příliš vážně, vždyť jde jenom o rýmu. Tělo tímto způsobem však volá po pozornosti, a hlavně po odpočinku a zklidnění. Pokud nedbáme, může akutní stav časem přerůst v chronickou záležitost. A vězte, že chronická rýma není rozhodně příjemná. Poznáte ji a víte, jak na ni?

Co je akutní rýma

Jak říká lidové moudro: „Rýma odezní sama po 7 dnech anebo s léčbou zmizí po týdnu.“ Ano, lépe popsat akutní rýmu asi nelze. Akutní rýma je součástí [běžného nachlazení](#), tedy onemocnění

horních cest dýchacích, kdy je **typickým příznakem výtok hlenu z nosu**. Zpravidla dojde i ke krátkodobé ztrátě čichu a objeví se „huhlání“. Na vině je nateklá (zduřelá) nosní sliznice. Díky ucpaným dýchacím cestám se mohou objevit i **bolesti hlavy**, případně **bolesti v krku a kašel** (při spánku se může rýma dostat do krku) nebo **kýchání** (sliznice v nose jsou přecitlivělé).

Čím se chronická rýma od akutní formy liší?

Chronická rýma je onemocnění dýchacích cest, které **trvá minimálně 14 dní** a **veškeré snahy o léčbu selhávají**. V tomto případě je **nejčastějším projevem ztížené dýchání** (sliznice jsou trvale oteklé) a **ne vždy je to doprovázeno výtokem z nosu**. Objevuje se i **vyšší krvácivost z nosu**, neboť cévky v nose jsou neustálými pokusy o uvolnění dýchání smrkáním zatěžovány a praskají. Člověk trpící touto formou rýmy zpravidla postupně **ztrácí čich i chuť** a při těžším průběhu se může rozvinout **chronický zánět průdušek** či **migrény**. V **ohrožení** jsou i **sluchovody** (záněty i mechanické poškození při smrkání).



Přečtěte si o [nachlazení](#) z lékařského pohledu.

Chronická rýma - léčba

Léčba chronické rýmy obvykle probíhá zmírňováním příznaků, tedy uvolňováním dýchacích cest prostřednictvím solných roztoků (např. průplachy speciální konvičkou), nosními kapkami či užíváním různých léků (určených opět spíše k potlačení příznaků). Základem je **dostatečný pitný režim**, kvalitní **odpočinek** a **vyvážený jídelníček**, případně zařazení vitamínů a minerálů prostřednictvím vhodných doplňků stravy.

Prvotním krokem léčby by vždy měla být **eliminace rizikových faktorů a možných příčin**. Mezi **nejčastější příčiny patří alergeny** vyskytující se někde v blízkosti jedince. Neustálá konfrontace těla s těmito látkami a aktivace obranných mechanismů v organismu způsobuje otoky sliznic, případně sekreci hlenu. Jak vypadá [alergická rýma](#) a čím se liší od chronické rýmy?

- První pomocí je návštěva alergologa, který vyloučí, a naopak určí látky, které mohou tento stav způsobovat.
- Od chronické rýmy také **ulevuje zvýšená vlhkost vzduchu** (doporučená vlhkost se pohybuje v rozmezí 40-55 %- jinak přemnožíte roztoče a plísně) a **spaní v chladnějších prostorách** (pod 20 °C).
- Někdy se chronická rýma řeší i **odstraněním nosních mandlí**, případně bývají nasazeny lokální kortikosteroidy.

Chronická rýma - další stupeň léčby

Další z variant léčby je **chirurgický zákrok**, při kterém se laserem odstraní část zduřelé sliznice a tím zprůchodní dýchací cesty. Důležité však je objevit příčiny vzniku chronické rýmy, neboť jinak je jen otázkou času, kdy se ocitnete ve stejné fázi jako před operací.

Spolu s chronickou rýmou se **zvyšuje riziko infekčního onemocnění vedlejších dutin**. V tomto případě jsou pak lékaři často předepisována antibiotika. Je vhodné k nim přibrat i probiotika, abyste posílili střevní mikroflóru (mikrobiom) a tím i svou imunitu.

Chronická rýma - babské rady

1. **Uvolněte dýchací cesty inhalacemi**- přiveďte osolenou vodu k varu, nakloňte se nad hrnec, hodte přes hlavu ručník a pak vdechujte páru. Poté doplňte tekutiny a na chvíli si lehněte. Zkuste [inhalaci vincentky](#).
2. **Zvyšte přísun zinku** (hovězí, kuřecí maso, vejce, sýry, luštěniny, ořechy, játra, krevety, droždí, dýňová semínka).
3. Uvařte si **cibuli s medem** a udělejte si **sirup**, který pijte 3x denně horký.
4. Zařadte do jídelníčku silné **masové vývary**, například [kuřecí vývar](#).
5. **Bylinná směs na rýmu**: jitrocel kopinatý + sléz list + bez černý a nějaké protizánětlivé bylinky (např. šalvěj, anýz)
6. Pijte bezinkový či [bezový sirup](#), případně si dejte lžičku zázvorového sirupu.



Chronická rýma jako neschopnost se nadechnout

Přinášíme i malé zamyšlení na závěr. Podle psychosomatiky jsou opakující se rýmy (ať už akutní nebo chronická rýma) zprávou, že se **nacházíme v duševním zmatku**, trpíme vnitřním vzdorem, v hlavě se nám motají protichůdné myšlenky, se kterými si nevíme rady. **Zamyslete se, zda jste svůj život „nezanesli“ nepodstatnými záležitostmi**, kvůli kterým vám nezbyvá prostor na radost, odpočinek a snění.

Jakékoli potíže s dechem naznačují, že **utíkáme před svými emocemi** (pokud nedýcháte, necítíte). Většinou se bráníme těm „negativním.“ Ale nezapomeňme, že spolu s těmi nepříjemnými si uzavíráme cestu i k těm příjemným. Stejně jako monáda (symbol jin a jang) i svět obsahuje obojí a naším úkolem je jít po středové linii a uvědomit si/uvidět obě strany. Nic nás nenutí to žít v extrémních formách, ale je dobré o nich vědět. Dopřejte si tedy svobodu a nadechněte se, i když zpočátku třeba jen psychicky. Tělo se přidá.