

Liečba infekcií horných dýchacích ciest

Odporúčania pre pacientov a príbuzných

Zápaly nosa, prínosových dutín, hrdla a dýchacích ciest spôsobujú najmä vírusy (**90 – 95 % prípadov**). Sú to najčastejšie akútne infekcie, ktoré môžete vyriešiť s pomocou lekárnik samoliečbou.



Rizikové skupiny

- pacienti s **chronickými ochoreniami** srdca a pľúc
- pacienti s **oslabeným imunitným systémom**
- alergici** a **astmatici**
- ľudia s **chronickým vyčerpaním**
- ľudia v **intenzívnom kontakte** s druhými (v práci, škôlke, škole, zdravotnom zariadení)
- novorodenci a deti (od 3 mesiacov)** s **vyčerpávajúcim kašľom**, **seniori 65+**
- fajčiari**



Najčastejšie príznaky infekcií horných dýchacích ciest



upchatý nos,
nádcha, kýchanie



škriabanie, bolesť
hrdla, zachrípnutie



kašeľ



horúčka, nechutenstvo,
únava, bolesť hlavy a svalov



tlak/bolesť na čele
alebo v ušiach

Kedy navštíviť lekára?

- symptómy ochorenia pretrvávajú **dlhšie ako 10 dní**, alebo ak sa **po 5 dňoch samoliečby zhoršia**
- akútna infekcia** u novorodencov, dojčiat, tehotných žien, seniorov a osôb s poruchami imunitného systému a/alebo inými chronickými ochoreniami
- ak horúčku neviete znížiť pod **39 °C** alebo horúčka trvá dlhšie ako **3 dni**
- neutišiteľný kašeľ, dušnosť, ťažoba** na hrudníku
- bolesť **znemožňujúca príjem potravy**
- pretrvávajúci **opuch uzlín**
- bolesť, sekrécia z ucha**
- bolesť v driekovej oblasti, zakalený moč**

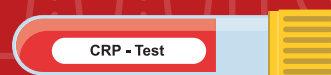


Ako vám pomôže lekárnik?

Na základe príznakov vám odporučí režimové opatrenia, samoliečbu ako aj vhodnú liekovú formu, prípadne návštevu lekára. V prípade podozrenia na bakteriálnu infekciu vám odporučí test CRP (domáci samotest, CRP test priamo v lekárni alebo u lekára) alebo test na vírusové ochorenia (chripku, COVID 19).



Vyšetrenie CRP (C-reaktívneho proteínu) slúži na rozlíšenie vírusového a bakteriálneho ochorenia a určuje potrebu liečby antibiotikami.



Liečba infekcií horných dýchacích ciest

Odporúčania pre pacientov a príbuzných

Infekcie horných dýchacích ciest sa väčšinou vyliečia alebo ustúpia v priebehu 7 – 14 dní.



Režimové opatrenia



pokojevý režim



výdatný spánok



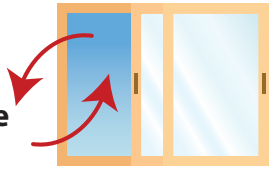
dostatočný pitný režim



najmä pri zahlienení a horúčke



časté vetranie a zvlhčenie vzduchu*



nosová hygiena solnými roztokmi, inhalácia morskej vody



polohovanie a dychové techniky



najmä pri kašli

! *u detí do dvoch rokov je používanie silíc s obsahom mentolu nevhodné, nakoľko môžu spôsobiť zástavu dýchania

Zníženie opuchu nosovej sliznice a nosovej sekrécie

pri upchatom nose/výtoku z nosa, svrbení, kýchaní

! lieky s obsahom liečiv: oxymetazolín, nafazolín, azelastín, xylometazolín, tramazolín, pseudoefedrín, fenylferín

! nesmú sa používať viac ako **5 – 7 dní u dospelých** a **3 – 5 dní u detí** – hrozí riziko vzniku závislosti a poškodenia nosovej sliznice

! silica mäty piepornej

! nie je vhodná pre deti do 2 rokov



Bolesť hrdla a škriabanie v hrdle

pri zápale hrdla, zachrípnutí až strate hlasu

! lieky s obsahom liečiv: chlórhexidín, tyrotrýcín, dichlórbenzylalkohol, flurbiprofen, jódovaný povidón, benzydamin, oktenidín, benzoxónium, benzalkónium, dichlórbenzénmetanol, amylmetakrezol

! prípravky s obsahom repíka, ibiša, nechtíka, silice klinčekovca, lišajníku, rumančeka, skorocelu, ostružiny, šalvie, divozela

! **jódovaný povidón nie je vhodný u pacientov alergických na jód**



Upozornenie:

Počas liečby je vhodné **vyplachovanie nosa fyziologickým roztokom** alebo slanou vodou, ktoré pomáha zmierniť suchosť sliznice nosa.



Upozornenie: V prípade detí mladších ako 12 rokov sa o správnom užívaní liekov poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

! Lieky **neužívajte dlhšie**, ako je odporúčané výrobcom, lekárom, lekárnikom.

Liečba infekcií horných dýchacích ciest

Odporúčania pre pacientov a príbuzných

Infekcie horných dýchacích ciest sa väčšinou vyliečia alebo ustúpia v priebehu 7 – 14 dní.



Podpora vykašliavania

pri vlhkom, produktívnom kašli

lieky s obsahom liečiv: ambroxol, acetylcysteín, bromhexín, erdosteín, guaifenezín

prípravky s obsahom eukalyptu, silice, fenikla, brečtana, grindélie, sladkovky, jablčníka, mäty piepornej, prvosienky, dúšky a divozela

! mukolytiká **si vyžadujú zvýšenú opatrnosť u detí do 2 rokov**, nakoľko je u nich zvýšené riziko kontrakcie priedušiek



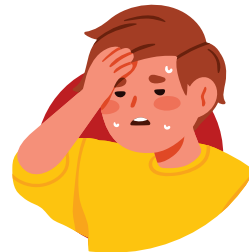
Bolesť a horúčka

pri bolesti hlavy, svalov a horúčke

lieky s obsahom liečiv: paracetamol, ibuprofén, kyselina acetylsalicylová, naproxén, propyfenazón

prípravky s obsahom anízu, echinacey, eukalyptu, túžobníka, feniklu, rumančeka, mäty piepornej, pamajoránu, muškátu afrického, bazy, vrby, dúšky tymianovej, lipy, divozela

! nikdy nekombinujte to isté liečivo v rôznych liekových formách, napríklad tablety paracetamolu s horúcim nápojom s obsahom paracetamolu – **hrozí riziko predávkovania**

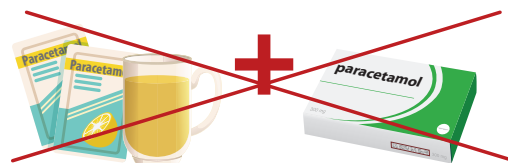


Tlmenie kašľa

pri suchom, dráždivom kašli

lieky s obsahom liečiv: dropropizín, levodropropizín, dextrometorfán, oxeladín, butamirát, pentoxyverín

prípravky s obsahom ibiša, lišajníka, mäty piepornej, pamajoránu, skorocela



! kyselina acetylsalicylová sa neodporúča **podávať deťom do 16 rokov**

! propyfenazón sa nesmie podávať deťom **do 15 rokov**

Doplnková liečba na zmiernenie dráždenia na kašeľ:

Lieky s obsahom



✓ glukózy



✓ pantenolu

Výživové doplnky s obsahom



✓ medu



✓ vitamínu C



✓ glycerolu

!



Prípravky s obsahom medu **nie sú vhodné pre deti do 1 roka.**

!



Diabetici, pozor, môžu obsahovať cukor.

✓



Sú vhodné aj pre **deti, tehotné a dojčiace ženy.**

Upozornenie: V prípade detí mladších ako 12 rokov sa o správnom užívaní liekov poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Lieky neužívajte dlhšie, ako je odporúčané výrobcom, lekárom alebo lekárnikom.

Liečba infekcií horných dýchacích ciest a ich prevencia

Odporúčania pre pacientov a príbuzných



Doplnková liečba na podporu imunity:

Lieky s obsahom



zinku



vitamínu C



muškátu afrického
a echinacey

Výživové doplnky s obsahom



beta-glukánu



probiotík

Počas liečby dodržiavajte odporúčania:



nosová
hygiena



časté vetranie
priestorov



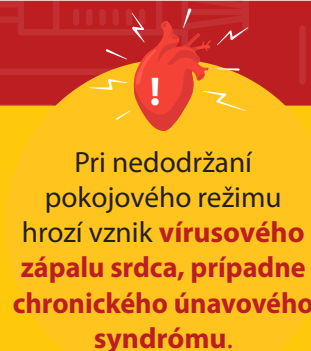
umývanie
rúk



dostatok
tekutín



obmedzenie fyzickej
záťaže a námahy



Pri nedodržaní
pokojového režimu
hrozí vznik **vírusového
zápalu srdca, prípadne
chronického únavového
syndrómu.**

Ako znížiť riziko nákazy a šírenia infekcií horných dýchacích ciest

- ✓ Ak ste chorý/á **zostaňte doma**, nebudete šíriť infekciu v kolektíve.



- ✓ **Prekryte si ústa, nos** počas kýchania alebo kašľania. Použitú vreckovku odhodte a umyte si ruky.

- ✓ **Často si umývajte ruky** mydlom a vodou, prípadne použite dezinfekciu.



- ✓ Vyhýbajte sa kontaktu s ľuďmi s príznakmi infekcií horných dýchacích ciest.

- ✓ **Čistite povrchy**, ktorých sa často dotýkate – napr. stoly a kľučky. Niektoré vírusy a baktérie dokážu prežiť hodiny na hračkách, stolíkoch, či kľúčkách.



- ✓ Nezdierajte poháre, fľaše, balzamy na pery, uteráky, posteľnú bielizeň s inými osobami.



- ✓ Dodržiavajte **zdravý životný štýl**.

Majte pod kontrolou **chronické ochorenia** – vysoký tlak, cukrovka a iné.

- ✓ **Dajte sa zaočkovať** proti chrípke a pneumokokovým infekciám.



- ✓ Doprajte si **dostatok spánku** a **fyzickej aktivity**. Jedzte zdravú a vyváženú stravu.

- ✓ **Kontrolujte si hmotnosť**. Nadhmotnosť/obezita zhoršuje priebeh ochorení dýchacieho systému.

Pre viac informácií kontaktujte svojho lekára alebo lekárnika.

