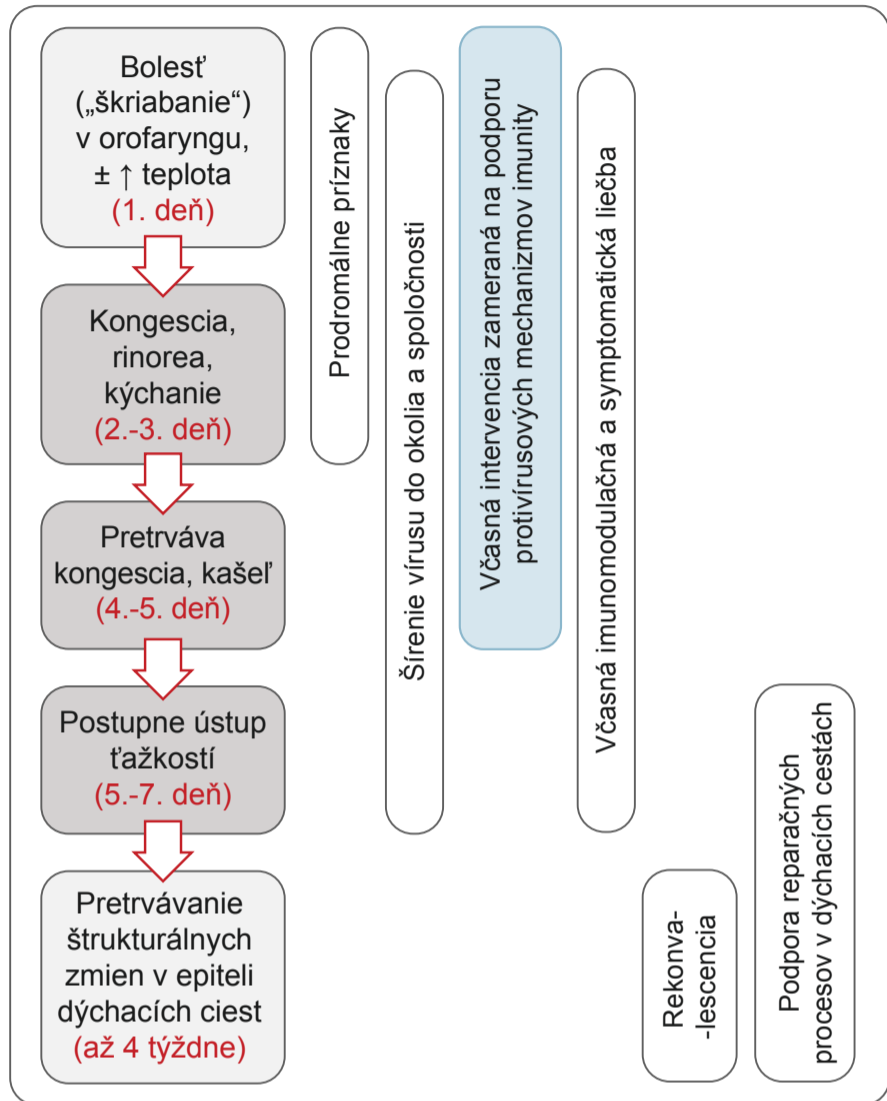


Bežné nachladnutie fázy a možnosti terapeutickej intervencie



Respiračné prejavy diferenciálna diagnostika

	Alergická rinitída	Chríпка	Bežné nachladnutie (common cold)	COVID-19
Horúčka	Nie	Áno (3-4 dni)	Zriedkavo	Áno
Bolesť hlavy	Zriedkavo	Výrazná	Zriedkavo	Niekedy
Myalgie	Nie	Často, výrazná	Zriedkavo	Niekedy
Slabosť	Niekedy	Často, výrazná	Mierna	Niekedy
Extrémne vyčerpanie	Nie	Často (skorý príznak)	Nikdy	Niekedy (progreduje pomaly)
Hnačka	Nie	Niekedy (u detí)	Nie	Niekedy (vylučovanie stolice)
Strata čuchu a chuti	Zriedkavo	Zriedkavo	Zriedkavo	Niekedy
Kongescia nosa	Často	Niekedy	Často	Zriedkavo
Rinorea	Často	Niekedy	Často	Zriedkavo
Bolesť hrdla	Nie	Často	Často	Niekedy
Kašeľ	Niekedy	Často (aj ťažký)	Mierny až stredný	Často (suchý)
Dyspnoe	Niekedy (prejavuje astmy)	Zriedkavo	Zriedkavo	Ťažké formy áno

DESATORO PRE LEKÁRNÍKA

- Väčšina akútnych respiračných infekcií je **vírusového pôvodu**, antibiotickú liečbu treba ordinovať iba pri jasnom podozrení alebo dôkaze bakteriálnej príčiny.
- C-reaktívny proteín (CRP)** nie je nevyhnutné vyšetřovať pri každej respiračnej infekcii, je však dôležitým orientačným parametrom pri rozhodovaní o možnom pôvode infekcie. Hodnoty CRP nad 40 – 50 mg/l sú obvykle známkom bakteriálnej infekcie.
- Zvýšená hygiena** (časté vetranie priestorov, umývanie rúk, používanie antiinfekčných prostriedkov, zakrývanie si úst pri kýchaní a kašľaní, použitie tvárového rúška) a **izolácia od ostatných** znižujú šírenie danej infekcie v okolí a spoločnosti.
- Všeobecné režimové opatrenia** (domáca liečba podľa závažnosti infekcie, dostatok tekutín napr. bylinkové čaje, obmedzenie fyzickej aktivity).
- Včasná imunomodulačná liečba** s využitím podpory prirodzených protívírusových imunitných obranných mechanizmov v organizme a **symptomatická liečba** spolu so **zlepšením hygieny nosovej dutiny** sú základné piliere terapeutického prístupu.
- Včasná imunomodulačná liečba** zahŕňa:
 - Stopové prvky** – **zinok**, v priebehu 12 – 24 hodín od prvých príznakov infekcie, v zvýšenej dávke (u dospelého dávka 75 mg elementárneho Zn /deň) počas najmenej 5 po sebe idúcich dní.
 - Vitamínoterapia** – **vitamín C** u dospelého jedinca dávka minimálne 200 mg/deň, podľa niektorých odporúčaní aj dávka okolo 1 g/deň a **vitamín D** u dospelého jedinca dávka minimálne 2 000 – 4 000 IU/deň.
 - Prírodné imunomodulačné prípravky** – biologicky aktívne **polysacharidy (β-glukány)** a niektoré **fytofarmaká** (extrakty z Echinacey alebo Pellargonium sidoides). Možnosť kombinovať viacero prípravkov a využiť ich synergický účinok.
 - Bakteriálne lyzáty** – na odporúčanie lekára, viazané na lekársky predpis.
- Včasná symptomatická liečba** podľa príznakov ochorenia:
 - Kongescia nosa – **dekongestíva** (α-mimetiká) v úvode liečby, nepoužívať dlhšie ako 5 – 7 dní u dospelých (u detí 3 – 5 dní).
 - Soľné roztoky** – **hypertonické** najmä pri akútnych príznakoch a pri potrebe zmiernenia opuchu sliznice HDC, **izotonické** ako doplnková liečba alergickej rinosinuitídy.
 - Kašeľ - **antitusiká** pri suchom a dráždivom kašli. Pri kašli s expektoráciou, pri rinosinuitíde s nadmernou tvorbou hlienu a jeho stázou v prinosových dutinách alebo pri vlhkom kašli je voľbou **mukomodulačná liečba**.
 - Horúčka – **antipyretiká (paracetamol alebo ibuprofen)**, obvykle pri prítomnej horúčke nad 38,0 °C alebo v závislosti od celkových príznakov a dyskomfortu pacienta. **Kyselina acetylsalicylová** sa neodporúča u detí do 16 rokov života (v niektorých krajinách do 12 rokov). Kombinovanie a striedanie antipyretík sa neodporúča.
 - Bolesť hrdla – **topické anestetiká, lokálne antiseptiká, lokálne imunomodulátory, topické protizápalové lieky**.
- Pravidelná hygiena nosovej dutiny** – **izotonické soľné roztoky** vhodné aj na dlhodobé použitie.
- Vyšetrenie u lekára** ak sa objaví druhá fáza zhoršenia, prípadne sa vráti horúčka alebo ak príznaky trvajú viac ako 7 dní u inak zdravých dospelých (u detí, tehotných žien, polymorbídnych pacientov a seniorov skôr).
- Každoročné očkovanie proti chrípke** optimálne pred začiatkom sezóny (október – november).