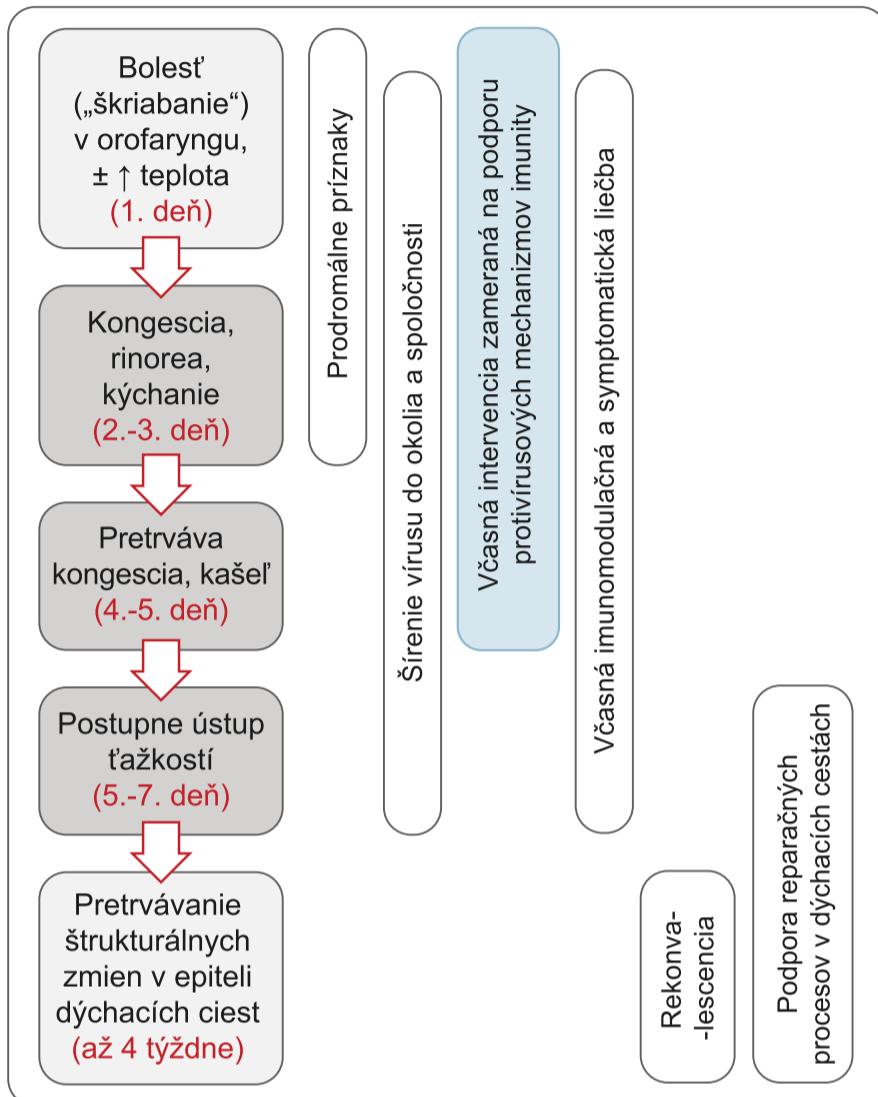


## Bežné nachladnutie fázy a možnosti terapeutickej intervencie



## Respiračné prejavy diferenciálna diagnostika

	Alergická rinitída	Chrípka	Bežné nachladnutie (common cold)	COVID-19
Horúčka	Nie	Áno (3-4 dni)	Zriedkavo	Áno
Bolest' 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 (vyučovanie stolicou)
Strata čuchu a chuti	Zriedkavo	Zriedkavo	Zriedkavo	Niekedy
Kongescia nosa	Často	Niekedy	Často	Zriedkavo
Rinorea	Často	Niekedy	Často	Zriedkavo
Bolest' hrdla	Nie	Často	Často	Niekedy
Kašeľ	Niekedy	Často (aj ľažký)	Mierny až stredný	Často (suchý)
Dyspnoe	Niekedy (prejavy astmy)	Zriedkavo	Zriedkavo	Ľažké formy áno

## DESATORO PRE LEKÁRNIKA

- Väčšina akútnej respiračnej infekcie je **vírusového pôvodu**, antibiotickú liečbu treba ordinovať iba pri jasnom podzrení alebo dôkaze bakteriálnej príčiny.
- C-reaktívny proteín (CRP)** nie je nevyhnutné vyšetrovať pri každej respiračnej infekcii, je však dôležitým orientačným parametrom pri rozhodovaní o možnom pôvode infekcie. Hodnoty CRP nad 40 – 50 mg/l sú obvykle známkou bakteriálnej infekcie.
- Zvýšená hygiena** (časté vetranie priestorov, umývanie rúk, používanie antiinfekčných prostriedkov, zakrývanie si úst pri kýchaní a kašlaniu, 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).
- Včasné imunomodulačné liečby** s využitím podpory prirodzených protivírusových imunitných obranných mechanizmov v organizme a **symptomatická liečba** spolu so **zlepšením hygieny nosovej dutiny** sú základné piliere terapeutického prístupu.
- Včasné imunomodulačná liečba** zahŕňa:
  - Stopové prvky – zinok**, v priebehu 12 – 24 hodín od prvých príznakov infekcie, v zväčšenej 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 ( $\beta$ -glukány) a niektoré **fytofarmáka** (extrakty z Echinacey alebo Pellargonium sidoides). Možnosť kombinovať viaceré prípravkov a využiť ich synergický účinok.
  - Bakteriálne lyzaty** – na odporúčanie lekára, viazané na lekársky predpis.
- Infekcie hrdla, nosovej dutiny alebo stredoušia** – **topické prípravky na slizničné použitie** (vybrané zmesi probiotík pre orálne alebo intranasálne podanie, extrakty z kolostra, prípravky s obsahom nukleotidov či lyzozýmu).
- Včasné symptomatická liečba** podľa príznakov ochorenia:
  - Kongescia nosa – **dekongestíva** ( $\alpha$ -mimetiká) v úvode liečby, nepoužívať dlhšie ako 5 – 7 dní u dospelých (u detí 3 – 5 dní).
  - Soľné roztoky** – **hypertonické** najmä pri akútnejch príznakoch a pri potrebe zmiernenia opuchu sliznice HDC, **izotonické** ako doplnková liečba alergickej rinosinusitídy.
  - Kašeľ – **antitusíká** pri suchom a dráždivom kašli. Pri kašli s expektoráciou, pri rinosinusitíde s nadmernou tvorbou hlienu a jeho stázou v prinosových dutinách alebo pri vlhkom kašli je volbou **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 acetyl salicylová** sa neodporúča u detí do 16 rokov života (v niektorých krajinách do 12 rokov). Kombinovanie a striedanie antipyretík sa neodporúča.
  - Bolest' 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, polymorbidných pacientov a seniorov skôr).
- Každoročné očkovanie proti chrípkе** optimálne pred začiatkom sezóny (október – november).