

# Je to nachlazení nebo chřipka?

Chřipka a obyčejné nachlazení jsou nemocemi dýchacích cest, kdy se jimi člověk nakazí prostřednictvím vzduchu od jiného nemocného, resp. po prochlazení organismu. Dojde k napadení sliznice, takže se dostaví rýma, pálení v hrdle, kašel a třeba i bolest hlavy způsobená ucpaním nosních dutin a samozřejmě zvýšená tělesná teplota. Až potud jsou příznaky obou nemocí shodné.

Nejen jakákoli práce, ale také společenský kontakt by měly být minimalizovány.

Pravděpodobnost, že nakazíte někoho ze svého okolí je velká...

Základním léčebným procesem je tak ulehnout do postele, izolovat se a dodržovat klidový režim v prostředí se stabilní teplotou a vlhkostí vzduchu. K tlumení příznaků nemoci můžete používat paracetamol, ibuprofen a jiné přípravky, které Vám nabídnou v lékárně na zvýšenou tělesnou teplotu, kašel či ucpaný nos. Zvyšte si příjem tekutin a přírodních vitamínů z ovoce a zeleniny. 80% všech onemocnění horních cest dýchacích jsou prostá nachlazení a jsou „samoléčitelná“, lékař nemá co nabídnout. U chřipky mohou nastat komplikace, které si návštěvu ordinace vyžádají. Jde např. o vysoké horečky nad 39 stupňů, silné bolestmi v krku či na plicích, vykašlávání žlutozeleného či růžového hlenu, silné bolesti hlavy apod.

## Běžné příznaky nachlazení

Symptomy nachlazení obvykle začínají bolestí v krku, která během pár dnů zmizí. Poté nastupuje rýma, ucpaný nos, čtvrtý nebo pátý den přichází kašel. U dospělých není horečka běžná, ale zvýšená teplota je možná. U dětí se může horečka objevit. Rýma má nejprve charakter vodnaté sekrece, posléze dostane hlenovitý vzhled a je hustší. Nápadně zelený hlen může být příznakem, že se k nachlazení přidala bakteriální infekce, například vedlejších dutin nosních. Běžné nastydnutí je způsobováno několika stovkami různých virů.

Projevy nachlazení trvají obvykle asi týden. Během prvních tří dnů je nachlazení nakažlivé, proto je vhodné zůstat doma a odpočívat. Pokud se příznaky po týdnu nelepší, může se jednat o bakteriální infekci, což znamená, že bude možná potřeba nasadit antibiotika.

## Běžné příznaky chřipky

Chřipka začíná zpravidla vysokou horečkou (38 až 40 °C), doba od nakažení do prvních projevů je 18-24 hodin. Nemoc se dostaví náhle, rychle a masivně. Jednoho rána se probudíte a už vás bolí celé tělo. Vzestup teploty obvykle provází zimnice a třesavka. Přidávají se silné bolesti hlavy. Ty mohou být spojeny i se světloplachostí a ztuhlostí šíje. Časté jsou bolesti kloubů, svalů, očí, zad a nohou. To vše je spojeno s výraznou únavou. Dalším možným příznakem je nevolnost, zvracení či nechutenství.

Během jednoho až dvou dnů nastupují již příznaky z postižení dýchacích cest. Je to rýma, bolest a pálení v hrdle, suchý dráždivý kašel. Ten se postupem času zvlhčuje a mění v produktivní hlenovitý kašel.

Teploty, únava, bolest hlavy a svalů obvykle vymizí během tří nebo čtyř dnů. Rýma a kašel pak trvají zhruba týden až deset dnů. Zvýšená únavnost a slabost se mohou v různé míře objevovat ještě měsíc po onemocnění.

NACHLAZENÍ	PŘÍZNAK	CHŘIPKA
<b>Prevence očkováním není možná</b>		<b>Prevence: očkování</b>
méně často (obvykle do 38°C)	Teplota	vysoká (i přes 39°C)
zřídka	Bolest hlavy	výrazná
často	Rýma	někdy
často	Kýchání	někdy
mírný	Kašel	suchý, dráždivý, vyčerpávající
často	Bolest v krku	někdy
mírná	Bolest kloubů a svalů	velmi výrazná
mírná	Celková únava, slabost a vyčerpanost	výrazná od počátku nemoci, může přetrvávat až 2-3 týdny
zánět vedlejších dutin nosních, zánět středního ucha	Komplikace	zánět plic, zánět srdečního svalu, mohou ohrožovat život
jednoduchá a krátkodobá	Léčba	může být komplikovaná a dlouhodobá

### **Kdy jít s chřipkou nebo nachlazením k lékaři?**

**Pokud již máte chřipku nebo jste nachlazení, je důležité navštívit svého lékaře, pokud máte také některý z následujících závažných příznaků:**

- Přetrvávající horečka - horečka trvající déle než tři dny může být příznakem jiné bakteriální infekce, která by měla být léčena antibiotiky
- Bolestivé polykání - silná bolest v krku může být projevem streptokokové angíny, která vyžaduje antibiotickou léčbu
- Přetrvávající kašel - pokud kašel nezmizí po dvou nebo třech týdnech, je třeba vyloučit zánět průdušek nebo astma. Trvalý kašel může být způsoben i sekretem odtékajícím ve spánku ze zanícených vedlejších dutin nosních
- Přetrvávající ucpaní nosní dutiny a bolesti hlavy - při nachlazení a alergii může dojít k zablokování drenáže vedlejších dutin nosních, což může vést k jejich zánětu. Pokud máte bolesti v oblasti očí a nosu, může se jednat o bakteriální infekci a možná budete potřebovat antibiotika

Zdroj: [www.webmd.com](http://www.webmd.com), [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)