

Chřipka

může být
nebezpečná

svěbytné a výrazně se liší od celého balíku dalších virů, označovaných jako choroby z nachlazení," vysvětluje MUDr. Martina Haviříková, vedoucí Národní referenční laboratoře pro chřipku SZU.

V souvislosti s prasečí chřipkou toto tvrzení asi nikoho nepřekvapí. Na našem zdraví se ovšem může negativně podepsat i „obyčejná“ chřipka.

Sezona virů, chřipek a nachlazení fuká na dveře. Nejspíš i letos bude skoro každý z nás doma „ležet s chřipkou“, přestože o zmíněný virus ani nemusí jít. Chřipku někdy nerozpozná ani lékař, jak se má orientovat pacient? Běžné nachlazení vás ovšem obvykle neskloní klesku z plného zdraví rovnou do stavu totální neschopnosti. Virus chřipky je unikátní (nejen) svojí stavbou. Při pohledu do mikroskopu vás nejspíš okouzlí futuristickým tvarem, připomínajícím mořského ježka. „I klinické projevy chřipkového onemocnění jsou

Komu se vyplatí očkování

Díky očkování proti viru „klasické“ chřipky se jednak snižuje nemocnost lidí v produktivním věku, jednak výskyt komplikací a následně i úmrtí u starších a chronicky nemocných osob. Odborníci dokonce tvrdí, že očkování mají obecně zvýšenou imunitu proti jiným virovým infekcím horních dýchacích cest. Očkovat by se rozhodně měli lidé po odstranění sleziny, protože ta je „mozkem“ imunitního systému. Prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., předseda České vakcinologické společnosti ČLS JEP, vidí velký problém v malé proočkovánosti zdravotních sester, ale i malých dětí. To totiž logicky vede k poklesu úmrtí starší populace – očkování chrání všechny kolem. Je vhodné i pro těhotné ženy, protože v této skupině byla prokázána poměrně velká úmrtnost na chřipku. Ideální je vakcinace už při plánování těhotenství nebo ve druhém nebo třetím trimestru. Doporučuje se i očkování malých dětí – ve světě se praktikuje od 6 měsíců věku ve dvou menších dávkách. Cena za očkovací látku (pokud si ji jdete s receptem vyzvednout v lékárně a nejdete ihned na očkování, uložte ji do ledničky) se pohybuje kolem 300 Kč včetně aplikace. Očkovat je vhodné až do poloviny prosince. Protílátky se vytvoří během 10–14 dnů. Pokud jste tedy někde zaslechli, že kdosi dostal ihned po očkování „těžkou chřipku“, byl nakažen už v době očkování nebo krátce po něm – tedy dřív, než si organismus stačil tyto protílátky vytvořit.

Jana Hrabáková

Chřipku nikdy nepřecházejte

Chřipka není jenom onemocnění dýchacích cest, je to celková infekce, kdy se virus rychle šíří prostřednictvím krve do organismu. Bezprostředně po uplynutí infekční doby, která zpravidla trvá 12 až 48 hodin, dochází k prudkému zánětu dýchacích cest, rychlému nástupu horečky, bolestem hlavy, svalů, kloubů, často i třesu nebo pocitu schvácenosti. V některých případech přichází i nutkání na zvracení a spavost. Typickým příznakem chřipky je i dráždivý suchý kašel. To vše jsou ovšem příznaky jednoduše probíhajícího chřipkového onemocnění. Radu komplikací si ani nemusíte uvědomit, protože nejsou vidět. Jedná se například o abnormality na křivce EKG, což je dokladem toho, že i u běžně probíhající chřipky může být zasaženo srdeční sval. Zánět srdečního svalu, myokarditida, je typická komplikace chřipky, která může mít velmi těžký průběh. Chřipkový virus může napadat i nervový systém včetně centrálního nervového systému. K dalším komplikacím může patřit zánět příčné pruhované svalstva. To vede k rozpadu příčné pruhované svaloviny, do moči se pak dostává hemoglobin a dochází k poškození ledvin. To vše jsou sice vzácné, ale možné projevy chřipkové infekce, a to ani nemluvíme o zápalu plic, zánětu vedlejších nosních dutin nebo zánětu středního ucha. Vystrašili jsme vás? Chřipka si to zasluhuje, protože to nejhorší, co můžete udělat, je snažit se ji přechodit. Naproti tomu skupina lehčích virů má za původce jiné viry a někdy k přecházení přímo vybíjí. Epizoda, která se někdy označuje jako „letní chřipka“, bývá obvykle způsobena některým ze skupiny enterovirů. Vyznačuje se rychlým nástupem teploty a opět rychlým ústupem během jednoho, dvou dnů. Viry rýmy zase nezpůsobí tak vysoké horečky, byť mohou člověku značně znepříjemnit život. Výjimkou jsou malé děti, kde i rýma může vyvolat opravdu vysoké teploty. Zánět spojivek, doprovázející další z nepříjemných virů, je zase typický pro skupinu adenovirů. Všeobecně se dá říci, že virózy obvykle bývají doprovázeny rýmou a nemíváme při nich vysoké horečky. Teploty málokdy přesáhnou 37,5 °C a doba léčení je také podstatně kratší než u chřipky.

Pokud ještě zůstávají pochybnosti

Zkušený lékař typické chřipkové příznaky obvykle dobře rozpozná. Nicméně není žádným tajemstvím, že řada nejen virových, ale i bakteriálních infekcí může v počátečním období vypadat úplně stejně. „K přesnému určení, zda se jedná o ‚pravou‘ chřipku, mohou někdy napomoci epidemiologické souvislosti,“ říká MUDr. Havlíčková. Jestliže právě probíhá epidemie, pacient s typickými klinickými příznaky je obvykle dobře posouzen.

V případě nejasností lze provést laboratorní vyšetření, které ukáže počty bílých krvinek, sedimentaci erytrocytů atd. Měření koncentrační hladiny C-reaktivního proteinu (CRP test) pomáhá při rozlišení, zda se jedná o infekci bakteriální nebo virovou. Podle výsledku se pak dá nasměrovat léčba.

Chřipku lze diagnostikovat i vyšetřením nasofaryngálního výtěru, které umí virus rozpoznat v poměrně krátké době. To se ale používá většinou u hospitalizovaných pacientů, u nichž se předpokládá komplikovanější průběh infekce.

Co můžete udělat sami

Jediné, co můžete proti chřipce udělat preventivně, je posilování imunity. Nabízejí se dvě cesty:

- 1. Aktivní imunizace** čili navození specifické imunity aplikací očkovacích látek. Očkování má jednu nevýhodu – musí se po roce obnovovat. Získaná imunita se po roce úplně nevytratí, ale viry chřipky nejsou geneticky zcela stabilní, a tak se obvykle do roka promění, někdy i častěji. Očkování by určitě měli absolvovat lidé s chronickými chorobami dýchacího nebo oběhového aparátu, diabetici, obyvatelé domovů seniorů a ústavů sociální péče.
- 2. Nefarmakologická cesta** bude zajímavá pro příznivce zdravého životního stylu, kterým není zatěžko otužovat se sportem i studenou sprchou a věnovat pozornost svému jídelníčku, aby v něm nechyběly čerstvé vitaminy a minerální látky. V období hrozící epidemie se pak doporučuje zvýšit příjem vitamínu C i tekutin a pohlídat si příjem selenu a zinku, nejlépe v přírodní formě. Mezi přírodní zdroje selenu patří výrobky z celozrnné mouky, brokolice, rajčata, cibule, česnek nebo fazole. Zinek najdete opět v celozrnných výrobcích, fazolích, ořechích nebo dýňových semenech.

Viry versus bakterie

Lékaře infekčních oddělení nemocnic i experty Světové zdravotnické organizace (WHO) zaměstnává problém nadužívání antibiotik a z toho plynoucí odolnost bakterií vůči antibiotikům. Jednou z příčin je, že lékaři chybně považují virové infekce za bakteriální a nasazují antibiotika na každou „prkotinu“. „Největší rozdíl mezi bakteriální a virovou infekcí je ten, že chřipkový virus se množí pouze v závislosti na hostitelské buňce a potřebuje ke své replikaci (rozmnožení) buněčný genetický aparát. Je to takový nitrobuněčný parazit,“ vysvětluje Martina Havlíčková. „Bez buňky prostě nemůže existovat, naproti tomu bakterie jsou schopny množit se mimo buňku. Podle toho se musí lišit i léčba – klasická antibiotika na běžné viry nezabírají, fungují pouze u bakteriálních infekcí.“ Běžná chřipka se léčí klidem na lůžku, případně antipyretiky. Při velkých svalových bolestech se mohou podat i lehčí analgetika. Důležitý je hlavně klidový a pitný režim. Vzpomeňte si na rady našich babiček – hodně pít, polehávat v posteli a horečku zkusit snižovat spíš studenými zábaly než silnými léky. Pokud vyšetření ukazuje směrem k bakteriální infekci, záleží na celkovém stavu pacienta a případných dalších vyšetřeních, zda lékař podá antibiotika či nikoliv. I tady nemusí být všechno hned jasné – pokud nejsou příznaky úplně typické a z jakéhokoliv důvodu nelze provést podrobnější vyšetření, může být dobré jeden dva dny počkat. Pak bude lépe vidět, jak se nemoc vyvíjí (někdy se může i zklidnit) a i když se pak nasazují antibiotika s drobným zpožděním, moc se nestane. ■

Petra Jandová

Foto: Shutterstock a archiv

