Efektívna liečba chrípky

Zverejnené: 19. decembra 2023 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Chrípka je vysoko nákazlivé ochorenie dýchacích ciest spôsobené vírusmi chrípky. Šíri sa kvapôčkami z dýchacích ciest, keď infikovaná osoba kašle, kýcha alebo pri rozprávaní. Môže sa šíriť aj dotykom povrchov kontaminovaných vírusom a následným dotykom tváre, najmä úst, nosa alebo očí.

Vírusy chrípky možno kategorizovať do niekoľkých typov a podtypov, poznáme chrípku typu A, B, C a niekoľko kmeňov. Tieto vírusy môžu zmutovať, a preto sa vakcíny proti chrípke každoročne obnovujú (aby poskytovali ochranu proti najrozšírenejším kmeňom očakávaným v nadchádzajúcej chrípkovej sezóne).

Väčšina prípadov chrípky sa vyrieši sama od seba odpočinkom, hydratáciou a voľnopredajnými liekmi na zmiernenie príznakov. Závažné prípady však môžu viesť ku komplikáciám, najmä u malých detí, starších ľudí a jedincov s pridruženým zdravotným stavom. Tieto komplikácie môžu zahŕňať zápal pľúc, bronchitídu, infekcie dutín a v závažných prípadoch hospitalizáciu.

Preventívne opatrenia, ako je každoročné očkovanie proti chrípke, hygiena rúk a vyhýbanie sa úzkemu kontaktu

s infikovanými jednotlivcami počas prepuknutia chrípky, môžu pomôcť znížiť riziko nákazy a šírenia chrípky.

Príznaky

Príznaky chrípky sa môžu u jednotlivých pacientov líšiť a môžu sa prekrývať s príznakmi iných respiračných ochorení (napríklad prechladnutie), takže nie je vždy ľahké ich rozlíšiť len na základe symptómov. Lekár môže pomôcť pri stanovení diagnózy na základe fyzikálneho vyšetrenia a v prípade potreby aj laboratórnych testov.

Medzi najbežnejšie príznaky chrípky patria:

1. Horúčka: bežným príznakom chrípky je vysoká horúčka, často nad 38 °C.
2. Kašeľ: často je prítomný suchý alebo produktívny kašeľ, ktorý môže byť pretrvávajúci.
3. Bolesť v hrdle: pacient môže pociťovať bolesť alebo škriabanie hrdla.
4. Nádcha alebo upchatý nos: upchatý nos, kýchanie a nádcha sú bežné príznaky chrípky.
5. Bolesti svalov a tela: môžu byť prítomné bolesti svalov a celkové bolesti tela.
6. Bolesť hlavy.
7. Únava: únava a slabosť sú taktiež bežnými príznakmi chrípky.
8. Zimnica a potenie: u pacienta sa môže striedať pocit chladu s pocitom tepla a potením.
9. Nepríjemné pocity na hrudníku: niektorí jedinci môžu pri hlbokom dýchaní pociťovať nepríjemný pocit na hrudi.
10. Dýchavičnosť: v niektorých prípadoch, najmä ak chrípka vedie ku komplikáciám (ako je zápal pľúc), sa môže vyskytnúť dýchavičnosť.
11. Nevoľnosť a vracanie: aj keď je tento príznak menej častý, môže sa vyskytnúť najmä u detí.
12. Hnačka: tiež je častejšia u detí ako u dospelých.

Príčiny

Chrípka je primárne spôsobená vírusmi chrípky. Vírusy chrípky patria do čeľade *Orthomyxoviridae* a možno ich klasifikovať do niekoľkých typov a podtypov. Dva hlavné typy chrípkových vírusov, ktoré spôsobujú prepuknutie sezónnej chrípky u ľudí, sú chrípkové vírusy typu A a typu B.

Ako môžu tieto vírusy spôsobiť chrípku:

Chrípkové vírusy typu A

Tieto vírusy môžu infikovať široké spektrum zvierat vrátane vtákov a cicavcov. Vírusy chrípky A sú ďalej kategorizované na základe špecifickej kombinácie dvoch proteínov na povrchu vírusu: hemaglutinínu (H) a neuraminidázy (N). Známe sú napríklad kmene chrípky H1N1 alebo H3N2. Niektoré vírusy chrípky A môžu infikovať ľudí a spôsobiť prepuknutie sezónnej chrípky, zatiaľ čo iné sú zodpovedné za príležitostné pandémie ako napríklad pandémia H1N1 v roku 2009.

Chrípkové vírusy typu B

Tieto vírusy primárne infikujú ľudí a sú zodpovedné za prepuknutie sezónnej chrípky. Nie sú ďalej kategorizované do podtypov, tak ako vírusy chrípky A.

Primárny spôsob prenosu chrípkových vírusov je prostredníctvom respiračných kvapôčiek, keď infikovaná osoba kašle, kýcha alebo rozpráva. Ľudia sa môžu nakaziť vdýchnutím týchto respiračných kvapiek obsahujúcich vírus

alebo dotykom povrchov kontaminovaných vírusom a následným dotykom očí, nosa alebo úst.

Vírusy chrípky sa môžu v priebehu času meniť prostredníctvom procesu nazývaného antigénny drift, a preto sa každý rok vyvíjajú nové vakcíny proti chrípke, ktoré zodpovedajú najrozšírenejším kmeňom očakávaným v nadchádzajúcej chrípkovej sezóne. Okrem toho môžu vírusy chrípky typu A podstúpiť významnejšie zmeny prostredníctvom antigénneho posunu, čo vedie k vzniku nových podtypov, ktoré môžu potenciálne spôsobiť pandémie, ak získajú schopnosť efektívne sa šíriť medzi ľuďmi.

Diagnostika

Diagnostika chrípky je zvyčajne založená na kombinácii klinických symptómov, fyzikálneho vyšetrenia a v niektorých prípadoch aj laboratórnych testov:

Klinické hodnotenie

Lekár zhodnotí príznaky a anamnézu pacienta. Charakteristické príznaky chrípky, ako je náhla horúčka, kašeľ, bolesť hrdla, bolesti tela a únava, môžu lekárovi pomôcť pri stanovení počiatočnej diagnózy.

Fyzikálne vyšetrenie

Pri fyzikálnom vyšetrní lekár skontroluje príznaky ako je horúčka, upchatý nos, začervenanie hrdla a iné príznaky súvisiace s chrípkou. Toto vyšetrenie môže pomôcť vylúčiť iné ochorenia s podobnými príznakmi.

Laboratórne testovanie

V niektorých prípadoch (najmä ak je diagnóza neistá alebo keď je rozhodujúce potvrdenie prítomnosti vírusu chrípky) môže lekár objednať laboratórne testy. Na diagnostiku chrípky sa používajú dva hlavné typy laboratórnych testov:

1. Rýchle diagnostické testy na chrípku (RIDT): Bežne sa používajú v zdravotníckych zariadeniach. RIDT zahŕňajú odber vzorky výteru z nosa alebo hrdla a testovanie na prítomnosť vírusových proteínov chrípky. Výsledky sú zvyčajne dostupné do 15-30 minút. Aj keď tieto testy môžu poskytnúť rýchlu diagnózu, môžu mať nižšiu citlivosť v porovnaní s pokročilejšími testami.
2. Reverzná transkripčná polymerázová reťazová reakcia (RT-PCR): RT-PCR je citlivejší a špecifickejší test na detekciu vírusov chrípky. Zahŕňa analýzu respiračnej vzorky (ako je tampón z nosa) na identifikáciu genetického materiálu (RNA) vírusu. RT-PCR dokáže presne identifikovať typ chrípky (A alebo B) a podtyp a často sa používa na účely výskumu a sledovania. Získanie výsledkov môže trvať dlhšie, zvyčajne niekoľko hodín až 1 deň.

Lekári nevykonávajú laboratórne testy pri každom prípade podozrenia na chrípku. Vo väčšine prípadov sa diagnóza často stanovuje na základe klinického hodnotenia a prevalencie chrípky v komunite.

Liečba

Liečba chrípky sa primárne zameriava na zvládanie symptómov a poskytovanie podpornej liečby. Tu sú niektoré kľúčové aspekty jej liečby:

- Hydratácia: je nevyhnutným prvkom pri liečbe, pretože horúčka a potenie môžu viesť k zvýšenej strate tekutín. Pacient by mal piť vodu, roztoky elektrolytov alebo bylinkové čaje, aby zostal hydratovaný.

- Odpočinok: dostatok odpočinku je nevyhnutný na to, aby sa telo zotavilo z infekcie a umožňuje imunitnému systému efektívnejšie bojovať proti vírusu.
- Liečba horúčky a bolesti: voľnopredajné lieky, ako je paracetamol alebo ibuprofén, môžu pomôcť znížiť horúčku, zmierniť bolesti hlavy a svalov. Dostupné sú aj kombinácie týchto liečiv s fenylefríniumchloridom, vitamínom C a kofeínom.
- Úľava od kašľa a prechladnutia: voľnopredajné sirupy proti kašľu (mukolytiká ako ambroxol, bromhexín, acetylcysteín; antitusiká ako dextrometorfán, dropropizín, butamirát) a dekongestanty (tramazolíniumchlorid, xylometazolíniumchlorid, fenylefrín) môžu pomôcť zmierniť príznaky ako kašeľ a upchatý nos.
- Antivírusové lieky: v niektorých prípadoch (najmä u pacientov s vysokým rizikom komplikácií alebo s vážnymi príznakmi) môže lekár predpísať antivírusové lieky. Tieto lieky, ako je oseltamivir, zanamivir a peramivir, môžu pomôcť znížiť závažnosť a trvanie chrípky. Antivírusové lieky sú najúčinnejšie, keď sa užívajú počas prvých 48 hodín od nástupu symptómov. Účinkujú tak, že inhibujú replikáciu vírusu chrípky.
- Izolácia: aby sa zabránilo šíreniu vírusu, je dôležité zostať doma z práce, školy a verejných miest, kým je pacient infekčný (zvyčajne asi 24 hodín po ústupe horúčky bez použitia liekov na zníženie horúčky). Treba tiež dodržiavať správnu respiračnú hygienu tým, že si pacient pri kašľaní alebo kýchaní zakryje ústa a nos.
- Konzultácia s lekárom: v prípade závažných príznakov alebo pri vysokom riziku komplikácií (napr. malé deti, starší ľudia, tehotné ženy, osoby s určitými zdravotnými problémami) alebo ak sa príznaky nezlepšia alebo sa zhoršia po niekoľkých dňoch, treba vyhľadať lekársku pomoc.

Záver

Chrípka sa prejavuje napríklad horúčkou, kašľom, bolesťou hrdla, nádchou, únavou, bolesťou svalov a inými príznakmi, ktoré sa môžu pohybovať od miernych až po závažné. Niektorí ľudia (najmä malé deti, starší ľudia a jedinci s oslabeným imunitným systémom) môžu mať v dôsledku chrípky vážnejšie komplikácie. Ak pacient patrí do vysoko rizikovej skupiny a má podozrenie na chrípku, mal by vyhľadať lekársku pomoc. Pacientom v rizikových skupinách sa tiež odporúča každoročné očkovanie proti chrípke.

Chrípka je vysoko nákazlivé ochorenie a dodržiavanie dobrej hygieny, každoročné očkovanie a preventívne opatrenia na zabránenie úzkeho kontaktu s infikovanými jednotlivcami môžu pomôcť znížiť riziko nákazy a šírenia chrípky.

Mgr. Hana Rapčíková