



Stižu prehlade, kako ih prepoznati i liječiti?

*Pišu: Melita Jelavić, dr. med. specijalist epidemiolog
Mirjana Lana Kosanović Ličina, dr. med.,
specijalist epidemiolog, Nastavni zavod za javno
zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", Zagreb*

S dolaskom hladnijeg i vlažnijeg dijela godine povećava se mogućnost obolijevanja od akutnih infekcija dišnog sustava. One su najčešće uzrokovane virusima i bakterijama i vodeći su uzrok posjeta liječniku svih dobnih skupina. Simptomi koji su karakteristični za tu skupinu bolesti su curenje iz nosa, suzenje očiju, kašalj, povišena temperatura, promuklost, grlobolja... Klinička slika i intenzitet bolesti ovisi o uzročniku i dobi osobe koju pogađa. Najčešća dijagnoza koju susrećemo kod tih infekcija je **prehlada**, koja je ujedno po kliničkoj slici i najjednostavnija, a uzrokovana je virusima. Razlikujemo više od 200 tipova virusa koji mogu uzrokovati prehladu, a od toga je otprilike od 10 do 40 posto slučajeva riječ o rinovirusima, slijede ih korona virusi kao uzročnici 20 posto prehlada, respiratorni sincijski virus, virus parainfluenze i ostali. Pojavljuju se cijele godine s nešto većom učestalošću u hladnijim mjesecima.

Kako započinje prehlada?

Prehlada pripada skupini kapljicnih infekcija te joj je osnovni put prijenosa zrak. Najčešće se možemo zaraziti udisanjem kapljica koje je bolesna osoba raspršila u svoju okolinu kihanjem, kašljanjem ili izlučevinama iz nosa. Nešto rjeđi put prijenosa je kontakt s predmetima koje je zaražena osoba upotrebljavala, poput čaše, žlice, upotrijebljenog rupčića, tipkovnice na računalu i slično. Osnovni mehanizam nastanka bolesti je vezanje virusa za sluznicu nosa ili grla, a intenzitet simptoma ovisit će o statusu našeg imunološkog sustava i njegovu odgovoru. Vodeći simptomi prehlade su curenje iz nosa i nadražajni, suhi kašalj, a postoji mogućnost i izraženijih simptoma kao što su povišena tjelesna temperatura, grlobolja različitog intenziteta, promuklost...

Liječenje i moguće komplikacije

Ako su prisutni simptomi razmjerno blagi (curenje iz nosa, kašalj i grlobolja slabijeg intenziteta) primjerena terapija je odmaranje, uzimanje toplih napitaka, vitamina C, te kapi za nos, a u slučaju povišene temperature primjenjuju se lijekovi za njezino snižavanje, tzv. antipiretici. Za liječenje prehlada antibiotici se ne primjenjuju. Većina prehlada traje od 3 do 7 dana. Pogoršaju li se kašalj i grlobolja, uz



Gripa se kao i ostale bolesti uzrokovane virusima NE LIJEČI ANTIBIOTICIMA, već ju je potrebno preležati i liječiti simptomatski.

prisutnu povišenu temperaturu, intenzivniju promuklost i iskašljavanje, treba razmisliti o posjetu liječniku jer se u 20-ak posto slučajeva prehlada može dodatno komplikirati bakterijskom superinfekcijom, upalom uha ili pak upalom pluća. Postavi li liječnik neku od spomenutih dijagnoza, to zahtijeva i drukčiji pristup liječenju, što u slučaju bakterijskih infekcija podrazumijeva antibiotsku terapiju. Sukladno podacima zdravstvene statistike, od prehlada najčešće obolijevaju djeca, koja mogu imati i do 6 prehlada godišnje, što se povezuje s boravkom u kolektivima (vrtići, škole). Bolesno dijete potrebno je ostaviti kod kuće kako bi se što prije oporavilo te kako bi se što uspješnije spriječilo širenje bolesti unutar kolektiva. Najvažnije mjere kojima se prehlada prevenira je učestalije pranje ruku, i to zbog mogućeg kontaktnog širenja uzročnika, te pravilno odlaganje iskorištenih maramica. Uz već nabrojene komplikacije, nerijetka komplikacija prehlade koja se može pojaviti u dječjoj dobi je akutno začepljenje malih dišnih puteva (npr. akutni bronhiolitis), koji zahtijeva pregled i intervenciju liječnika budući da su bronhi tijekom bolesti puni sekreta te dijete otežano diše.

Preventivne mjere odnose se na sve dobne skupine stanovništva, a cilj im je prevenirati nastanak i širenje bolesti.

Kako razlikovati prehladu od gripe?

Za razliku od prehlade koja je najčešće postupnog tijeka i slabije izraženih simptoma, koji se uglavnom odnose na dišni sustav, gripa je virusna bolest koju karakterizira iznenađan početak bolesti s visokom tjelesnom temperaturom i izraženim općim simptomima, kao što su glavobolja, naglašen umor i iscrpljenost te bolnost u mišićima, dok su simptomi vezani za dišni sustav nešto manje izraženi,

pogotovo u početnim danima bolesti. Ovisno o statusu našeg obrambenog sustava, tijekom bolesti je srednje težak do težak, a komplikacije uzrokovane gripom znatno su češće nego što je to u obične prehlade. Česta komplikacija gripe koja zahtijeva obvezan pregled liječnika je upala pluća (gotovo svaka 10. oboljela osoba), ona je poglavito opasna u starijih ljudi i osoba oboljelih od kroničnih bolesti neovisno o dobi, te im se kao mjera prevencije preporučuje cijepljenje.

Gripa se kao i ostale bolesti uzrokovane virusima NE LIJEČI ANTIBIOTICIMA, već ju je potrebno preležati i liječiti simptomatski.

Kad je riječ o gripi, osnovna mjera prevencije je godišnje cijepljenje za ciljane skupine stanovništva (osobe starije od 65 godina, djeca i odrasle osobe oboljele od kroničnih bolesti, zdravstveni radnici...), i to prije početka sezone gripe. Ostale preventivne mjere iste su kao i za ostale akutne zarazne bolesti dišnog sustava.





Kako razlikovati prehladu od alergijskog rinitisa?

Za razliku od navedenih bolesti koje su uzrokovane mikroorganizmima (virusima i bakterijama) alergijski rinitis nastaje kao posljedica reakcije organizma na alergene iz okoliša. Simptomi se s većim ili manjim intenzitetom pojavljuju svaki put kad je osoba u dodiru s alergenom, najčešće u određeno doba godine. Najčešći alergeni su peludi različitih biljaka, dlaka životinja, prašina, grinje... Najčešći alergijski simptomi su izražena, bistra sekrecija iz nosa, svrbež i suzenje očiju, kihanje, mogući suhi, nadražajni kašalj, svrbež nepca, ali se može pojaviti i osjećaj težine u grudima te kratak dah. Simptomi prehlade koji traju dulje od deset dana i pojavljuju se u određeno godišnje doba upućuju na to da se u osobe razvila peludna alergija. Alergijske reakcije najčešće traju dugo, a s godinama se simptomi intenziviraju. Ako je uzrok alergije poznat, simptomi se mogu prevenirati izbjegavanjem kontakata s alergenom. Izraženi simptomi liječe se antihistaminicima (tabletam, sprejevima za nos) koji se primjenjuju prema uputama liječnika. ■



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Nastavni zavod za javno zdravstvo
Dr. Andrija Štampar

Zagreb, Mirogojska c. 16
www.stampar.hr

KAD NOS NE RADI, RADI MERALYS.

Meralys HA je inovativni lijek sa zajedničkim djelovanjem triju sastavnica ksilometazolina, morske vode i hijaluronske kiseline. Predstavlja novi koncept koji snažno djeluje na začepljen nos, a istovremeno je pažljiv prema nosu. Meralys HA ne sadrži konzervans i djeluje do 10 sati nakon primjene.



DJELUJE
CIJELU NOĆ



Meralys HA 0,5 mg/ml i 1 mg/ml
sprej za nos, ksilometazolinklorid



www.facebook.com/jgl.obitelj www.jgl.hr

Savjete i obavijesti o proizvodima možete dobiti ponedjeljkom, srijedom i četvrtkom od 15 do 19 h pozivom na broj našega savjetovališta: 01/3010946.

3u1



UČINKOVITO
ODČEPLJUJE

RAZRJEĐUJE
SLUZ

ŠTITI
SLUZNICU



Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika i ljekarnika.