

# Češi často kašlou bez ruky před pusou

Téměř tři čtvrtiny Čechů roznesly vírová onemocnění na další lidé. Vyplyvá to z průzkumu Polikliniky na Národní v Praze mezi 1260 cestujícími v hromadné dopravě, který se uskutečnil v průběhu října. Šálovou nebo rukou si při kašli zakrylo ústa jen 349 z nich.

Kašel je jedním z projevů onemocnění dýchací soustavy. Taková onemocnění patří mezi nejčastější důvody pracovní

Nemoci dýchací soustavy mají jedno společné – šíří se kapénkami a rozvinout se mohou i po obyčejné chřipce

neschopnosti. „Statisticky tato skupina sice patří mezi onemocnění s nejkratší průměrnou dobou prostonaných dnů, ovšem i přesto je to více než patnáct dnů. Nemoc šíříme zejména svojí neohlednosť,“ říká MUDr. Vlasta Plachá z Polikliniky na Národní v Praze.

Podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR stojí za více než třetinou všech pracovních neschopností zejména akutní zánět horních cest dýchacích, akutní zánět mandlí a chřipka.

„Nemoci dýchací soustavy mají jedno společné – šíří se kapénkami a rozvinout se mohou i po obyčejné chřipce. V poslední době se stalo třenadem, že nemocný potlačí příznaky onemocnění a jde mezi lidé. Jenže právě tímto přístupem šíří chřipkovou epidemii,“ upozorhuje MUDr. Plachá.

Podle ní vztí si prásek, nakapat si do nosu kapky a jít do práce není hrdinství ani sebeobětov-



Dát si ruku před ústa při kašli by měli děti naučit přede vším rodiče a také dětíští lékaři.

Illustrace: Šárka Poláková (www.czilustra.cz)

vání, ale čirá nezodpovědnost nejen k sobě, ale i vůči ostatním. Příton by pro omezení šíření virů a bakterií stačilo, kdyby se nemocný chránil například šálonem nebo rouskou, která je běžná k dostání v lékárně.

## Kašel jako projev onemocnění

Je vás kašel vytrvalý, až dusivý? Vykašláváte hustý hlen?

**Bronchitida.** Ta může být důsledkem nachlazení nebo chřip-

ky. Objevuje se náhle nástupem horečky a suchého kaše. Vzniknout však může také dlouhodobým drážděním dýchacích cest například tabákiem, prachem atd. Nemocně pak trápi vytrvalý, až dusivý kašel s produktem hustého hlenu, dýchací potíže, bolest na hrudníku, dušnost, zvýšená teplota nebo horečka a bolesti v zádech nebo svaloch.

Přidat se může také rýma a bolest v krku. Nutné je nasadit léky podporující vykašlávání, snížování horečky, antibio-

tika a dostatečné množství tekutin a dodržovat klid na lůžku.

**Je kašel suchý, drážlivý a vykašláváte hlen jakéhokoliv tvaru?** Přidává se také pálení v krku? Chřipka.

Zastihne vás náhle, bez předchozího upozornění. Provází ji únava, bolest svalů, kloubů a hlavy, teplota, může se přidat dokonce příjem a zvražení. Během pár dnů se přídá rýma a kašel se postupně zvýhlcuje a produkuje hlen. Nutný je klidový režim, dostatečný přísun

tekutin a léčba volně prodejnými přípravky.

Podle MUDr. Plaché před chřipkou ochrání jedně očkování vakcínou, která obsahuje všechny chřipkové kmeny.

**Kašlete suchým, drážlivým kašlem, ale pouze po ránu nebo v noci? Astma.** Příčinou astmatu, který způsobuje zánět dýchacích cest, mohou být respirační vírové infekce či alergeny. Poznáte ho podle problémů s nádechem, suchým kašláním, sípáním, bolestí na prsou.

## Pomůže očkování

Kdo se chce dát očkovat proti chřipce, měl by si pospisit.

Plná ochrana proti chřipce se využívá až za 2–3 tydny, je tedy nutné počítat s jakousi časovou prodlevou.

Nejlepší doba pro očkování je právě nyní. V posledních podzimních měsících již byvají čekáni přepříhlény onemocnění pacienty, kde opět hrozí riziko nákazy, a to velmi rychle.

Ve chvíli, kdy organismus začaly jakýkoli vir, byť nechřipkový, je očkování kontraindikováno.

V případě, že se člověk nachází jen v inkubační době chřipky, může samotné očkování ještě zhoršit průběh chřipky.

Od loňského roku je k dispozici vakcína, která chrání proti všem čtyřem kmenům chřipky.

**Kašlete bez dalších projektů? Viróza.** Pokud vás trápi kašel, případně se přídá tekutá rýma, ale chybí teplota a bolest v krku, stačí zachovat klid na lůžku a nasadit volně dostupné léky podle obtíží – kapky do nosu a proti kašli.

**Vykašláváte zelený hlen?** Zápal plíc. Ten se může rozvinout z nelečené chřipky. Jejími projekty jsou horečka, kašel s produkci zeleného hlenu, dušnost, únava, obtížné dýchaní. Nutné bude nasadit antibiotika a zvýšit příjem vitamínů. Nemocný je velmi silným bacilonoscem.

**Vykašláváte krev? Tuberkulóza.** Sice u nás není častá, ovšem nákaza možná je. Příznaky mohou být plíživé (lehce zvýšená teplota, pocení, poksačování, únava a hubnutí), nebo bouřlivé (vykašlávání krve, vysoké teploty a narůstající dušnost).