

Strata hlasu aj uprostred leta? Na vine nemusí byť len vírus

27.7.2026 - Pavol Palkovic | Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

Košice, 22. júl 2026 - Laryngitídu si väčšina ľudí spája s deťmi a zimou, no objaviť sa môže aj počas horúcich letných dní. Hoci jej najčastejšou príčinou zvyknú byť vírusy, vyvolať ju môže aj klimatizácia, reflux, alergie či nadmerná hlasová záťaž. Ako sa laryngitída u dospelých lieči, prečo zvykne byť u detí jej priebeh závažnejší, kedy už nestačí hlasový pokoj a je potrebné vyhľadať odborníka a ktoré domáce opatrenia skutočne pomáhajú, vysvetľuje v rozhovore MUDr. Vladimír Želízňak, MPH, zástupca prednostu Kliniky otorinolaryngológie a chirurgie hlavy a krku UNLP Košice.

1. Mnohí ľudia si laryngitídu spájajú najmä so zimou a deťmi. Objavuje sa však aj počas leta. Ako často riešite tento problém u dospelých pacientov v letných mesiacoch?

Z hľadiska bežnej klinickej praxe je **letná laryngitída** u dospelých **pomerne častým javom, pričom dominuje v obdobiach teplotných extrémov**. Príčinou je často neprimerané používanie klimatizácie, ktoré vedie k teplotnému šoku a vysušeniu slizníc dýchacích ciest. Typickým príkladom z praxe je pacient, ktorý prichádza do ambulancie po dlhšej ceste z letnej dovolenky. Počas cesty trávil niekoľko hodín v silne klimatizovanom priestore s teplotou nastavenou na 19 °C, zatiaľ čo vonku bolo 32 °C. Pociťuje suchosť v hrdle, postupnú stratu hlasu a suché, dráždivé pokašliavanie. Chrapot až strata hlasu sa často objavuje aj pri nadmernom preťažení hlasiviek, napríklad po letných festivaloch.

2. Aké sú najčastejšie príčiny laryngitídy okrem vírusovej infekcie?

Vírusy sú len jednou z príčin. K ďalším veľmi častým spúšťačom patrí **laryngofaryngeálny reflux, alergie, klimatizácia a suchý vzduch, hlasové preťaženie, inhalačné iritanciá** (cigarety, prach, výpary z chemikálií).

3. Je laryngitída nebezpečná aj u dospelých alebo predstavuje väčšie riziko najmä pre deti?

U dospelých je laryngitída väčšinou menej nebezpečná ako u malých detí a nie je prítomný typický záchvatový „šteková“ kašeľ, ktorý poznáme z detských pohotovostí. Kým u detí môže pre úzke pomery v priestore pod hlasivkami dôjsť k duseniu (subglotická laryngitída), u dospelých **dominuje najmä chrapot, ktorý môže vyústiť až do úplnej straty hlasu. Pacienti pociťujú škriabanie, pálenie, suchosť a pocit cudzieho telesa v krku („knedlík“).**

4. Kedy je potrebné vyhľadať lekára a ako prebieha liečba?

Kritickou hranicou pre pretrvávajúce zachrípnutie sú **3 týždne**. Ak dysfónia (chrapot) pretrváva dlhšie bez zjavnej príčiny, je absolútne nevyhnutné odborné endoskopické/laryngoskopické vyšetrenie na vylúčenie vážnejších patológií, ako sú hlasivkové uzlíky, polypy, Reinkeho edém, alebo malígny nádor (karcinóm hrtana). Rovnako treba vyhľadať odborníka, ak sa objavia ťažkosti s dýchaním (stridor – pískanie pri nádychu), sťažené prehĺtanie, vykašliavanie krvi alebo vysoké horúčky.

Základom liečby u dospelých pacientov pri laryngitíde je hlasový pokoj a hydratácia. Na rozdiel od detí sa kortikoidy (podávané v tabletkách alebo vnútrožilovo) nasadzujú len pri ťažkom priebehu, výraznom opuchu ohrozujúcom dýchanie alebo u hlasových profesionálov, keď je potrebné čo najskôr

obnoviť hlas. Bežná liečba zahŕňa inhalácie slaných roztokov, lokálne protizápalové spreje, antihistaminiká a lieky na riedenie hlienov. Akútna laryngitída odznie zvyčajne v priebehu **7 až 14 dní**.

5. Je pri laryngitíde lepšie úplne mlčať, alebo je tiché rozprávanie (šepkanie) v poriadku?

Pri laryngitíde je **úplné mlčanie (hlasový pokoj) najúčinnnejšou liečbou**. Šepkanie je **jedným z najväčších mýtov a najhorších vecí, ktoré môže pacient urobiť**. Pri šepkaní dochádza k extrémnemu, neprirodzenému napätiu a treniu v oblasti hlasivkovej štrbiny, čo zápal a opuch ešte zhoršuje. Ak je komunikácia absolútne nevyhnutná, je lepšie hovoriť tichšie, ale určite nie šepkať.

6. Pomáha pri laryngitíde chladný vzduch? Ako si môžeme pomôcť v lete?

Zatiaľ čo u detí s akútnou subglotickou laryngitídou dýchanie chladného vzduchu pomáha stiahnuť opuch sliznice (vazokonstrikcia), u dospelých s bežnou akútnou laryngitídou to neplatí plošne. **V lete môže priamy prúd studeného vzduchu z klimatizácie podráždenú sliznicu ešte viac vysušiť a vyvolať záchvat kašľa. Lepšie je udržiavať v miestnosti primeranú teplotu s dostatočnou vlhkosťou (optimálne nad 40 %) a dýchať zvlhčený izbový vzduch.**

7. Dá sa laryngitíde predchádzať? Ktoré skupiny ľudí sú náchylnejšie na jej vznik?

Laryngitíde sa dá čiastočne predchádzať dodržiavaním tzv. hlasovej hygieny. Väčšiu predispozíciu na ňu majú najmä „hlasoví profesionáli“ – učitelia, herci, speváci, moderátori či operátori v call centrách, ktorých hlasivky sú dlhodobo vystavené záťaži. Prevencia zahŕňa správnu techniku dýchania a tvorby hlasu, pravidelnú a dostatočnú hydratáciu (pitie čistej vody počas dňa), vyhýbanie sa fajčeniu a aktívnu liečbu prípadného refluxu.

8. Ktoré domáce opatrenia pri laryngitíde pomáhajú a ktoré sú skôr mýty, príp. vedia situáciu zhoršiť?

Pri laryngitíde pomáha najmä dostatočná hydratácia, zvlhčovanie vzduchu v miestnosti, časté vetranie miestnosti, dýchanie chladného vzduchu, pravidelné inhalácie slaných roztokov a lokálne studené obklady na krk, napríklad vo forme Priessnitzovho obkladu.

Naopak, niektoré zaužívané rady môžu stav skôr zhoršiť. Okrem šepkania je nevhodné aj kloktanie silnými antiseptikami alebo roztokmi na báze alkoholu, pretože sliznicu výrazne vysušujú. Dráždiť ju môžu aj príliš horúce nápoje, teplý obklad, naparovanie a inhalácia horúceho vzduchu. Opatrnosť je potrebná aj pri nadmernom používaní niektorých bylinkových čajov, napríklad silných odvarov zo šalvie alebo repíka, ktoré môžu mať vysušujúci účinok a zhoršiť stav podráždenej sliznice hlasiviek.

<https://unlp.sk/aktualita/strata-hlasu-aj-uprostred-leta-na-vine-nemusi-byt-len-virus>