

Sezóna nachlazení se zdá být nekonečná. Jak ji co nejdříve přechkat pohledem lékárníků?

14.2.2023 - | Česká lékárnická komora

Mezi rizikové faktory onemocnění patří slabá imunita, nedostatek spánku, vyčerpání nebo nevyvážená strava. Nejčastějším příznakem je rýma, pacienta ale může potrápit i kašel, bolest hlavy nebo krku, ucpaný nos, únava či teplota.

„Nachlazení nebývá život ohrožujícím stavem,“ vysvětluje Mgr. Aleš Krebs, PhD, prezident České lékárnické komory. „Délka onemocnění je individuální, závisí samozřejmě na zdravotním stavu jedince nebo na konkrétním virovém původci a způsobu samoléčby. Zanedbání nachlazení může vést k rozvoji další, závažnější infekce,“ dodává Mgr. Aleš Krebs, PhD.

Samoléčba při nachlazení je vhodná, ale může i uškodit, poradte se s lékárníkem

Během nemoci by se měla dodržovat klidová opatření, tedy hodně odpočívat, omezit sociální kontakty, vyhýbat se většímu množství lidí. Při návštěvě zdravotnických zařízení, včetně lékárny, je doporučeno použít ochranu dýchacích cest – respirátor nebo nanoroušku. Pacienti by se také měli dočasně vzdát sportu a fyzicky se nenamáhat. Vhodné je dbát na pečlivou hygienu rukou a případně používat dezinfekční prostředky, aby se zabránilo přenosu nemoci. Dobré je nezapomínat na pravidelné větrání místností v domácnosti. Pokud je průběh nachlazení vážnější, může užívání vhodných léků zabránit zhoršení zdravotního stavu a urychlit uzdravení.

S výběrem vhodných léčivých přípravků proti nachlazení pomohou lékárníci. Ti zároveň při výdeji léku poradí i s dávkováním léčiv a s režimovými opatřeními, která by pacient měl dodržovat. Farmaceuti mohou pacientovi doporučit i návštěvu lékaře, která je v některých případech nutná. Pokud pacientovi doporučí samoléčbu, patří mezi efektivní léky v boji proti nachlazení nosní spreje, pastilky proti bolesti v krku a léky na bolest a teplotu.

„Někteří pacienti dávají při léčbě nachlazení přednost léčivým rostlinám. Ty je vhodné volit ve formě fytofarmak, tedy léků s přírodními extrakty, nebo tradičních léčivých čajů, jejichž zpracování zaručuje obsah i bezpečnost. Nicméně by si lidé při samoléčbě měli dát pozor na neuvážené užívání bylinek. Přírodní neznamena neškodné a mnoho lidí jejich nežádoucí účinky na organismus podceňuje. Lékárník poradí, jak je užívat správně a bezpečně. Pozor také na takzvané babské rady. Často se jedná o postupy, které nepomáhají, a někdy jsou i vyloženě nebezpečné,“ objasňuje **PharmDr. Martin Kopecký, viceprezident České lékárnické komory.**

„Jednou z nejdůležitějších součástí výdeje léku pacientovi je předání všech důležitých informací, aby lék mohl užívat správně a bezpečně. Například rady, jak lék dávkovat nebo jak dlouho jej užívat. V případě nesprávného dávkování nebo příliš dlouhého užívání mohou v některých případech hrozit komplikace v podobě předávkování nebo dokonce vzniku závislosti. Konkrétním příkladem jsou například některé spreje na uvolnění nosu, které by se měly užívat maximálně 7 dní,“ uzavírá **Mgr. Aleš Krebs, PhD.**

Pravidla pro užívání platí pro všechny léky, ať jsou vydávány na recept nebo dostupné bez něj. Pacienti by si tak měli dávat pozor i na léky s obsahem paracetamolu a pečlivě dbát na pravidla užívání. Léčivo by se mělo užívat pouze tehdy, pokud je to vhodné, tedy při bolesti nebo teplotě nad 38 °C. Paracetamol nepůsobí protizánětlivě, doporučuje se pouze k tišení slabé, eventuálně středně silné bolesti a snižování horečky. Pacienti, kteří se léčí s jaterním onemocněním, by se paracetamolu v samoléčbě měli vyhnout. Další možností jsou léky obsahující ibuprofen, který má i protizánětlivé účinky. Nicméně i v tomto případě je třeba léčiva užívat dle rad lékárníků a po důsledném přečtení

příbalového letáku, aby nedošlo k nežádoucím zdravotním komplikacím. Nevhodný je například pro pacienty užívající léky na ředění krve nebo s akutním či vyléčeným žaludečním vředem. Další pravidla platí i pro antitusika (léky proti kašli) či léky na vlhký kašel. Někdy ale samoléčba nestačí či není vhodná. V takovém případě by pacienti měli navštívit lékaře. Například pokud se zdravotní stav při samoléčbě ani po několika dnech nelepší, pokud akutní fáze kašle přesáhne 3 týdny, případně pokud se ke kašli přidá dušnost, bolest na hrudi, vysoká neustupující teplota nebo se objeví krev v hlenu.

Na jaká léčiva raději zapomenout?

Mnoho lidí se mylně domnívá, že nejlepším a univerzálním lékem na nachlazení jsou antibiotika. Tyto léky jsou účinné pouze v boji proti bakteriálním infekcím, na virová onemocnění nezabírají. Antibiotika může předepsat pouze lékař, volně dostupná nejsou a bez vědomí lékaře by je pacienti vůbec užívat neměli.

Pokud je lékař předepíše, měla by být vždy užívána po stanovenou dobu, i přes fakt, že došlo ke zlepšení zdravotního stavu. Pokud ošetřující lékař změní antibiotika v průběhu léčby, měl by pacient nepoužité léčivo vrátit do lékárny, nikoli uchovávat doma na „horší časy“. Neuvážená domácí samoléčba antibiotiky může paradoxně vést ke zhoršení zdravotního stavu jedince a přispívat k rozvoji bakteriální rezistence, na jejíž následky v ČR ročně zemře víc lidí než v důsledku dopravních nehod.

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

<https://lekarnici.cz/Media/Tiskove-zpravy/Sezona-nachlazení-se-zda-byt-nekonecna-Jak-ji-co.aspx>