

Podzim ve znamení chřipky, respiračních onemocnění, ale i covidu-19

4.10.2023 - | Hygienická stanice hlavního města Prahy

informace pražských hygieniků k nadcházející tzv. chřipkové sezóně

Podzimní čas tradičně charakterizují ve zvýšených počtech nástupy nejružnějších respiračních onemocnění, například chřipky, a v posledních letech také covidu-19.

O daném tématu hovoří v následujícím video rozhovoru ředitelka protiepidemického odboru Hygienické stanice hlavního města Prahy (dále jen "HSHMP") MUDr. Martina Marešová. Informace současně popisuje text níže pod tímto video rozhovorem.

Chřipka má sezónní charakter, objevovat se začíná obvykle na rozhraní října a listopadu. Na přelomu kalendářních roků, v prosinci až lednu, pak obvykle dochází k epidemickým výskytům. Během posledních let společnost trápí také onemocnění covid-19: *„V Praze již registrujeme v posledních dvou, třech týdnech zvyšující se výskyty covidu. Počet případů se de facto zdvojnásobil. Trend je celorepublikový a podobná situace panuje v sousedních zemích,”* vysvětluje MUDr. Martina Marešová, ředitelka protiepidemického odboru Hygienické stanice hlavního města Prahy (dále jen „HSHMP“) . *„Je to způsobeno nástupem nových subvariant varianty omicron. K šíření dochází proto, že lidé již na tyto varianty nemají imunitu. Průběh nákaz je naštěstí ve většině případů mírný. Vyskytují se převážně v podobě drobných respiračních onemocnění jako rýma, kašel,”* doplňuje MUDr. Marešová.

HSHMP však varuje před případným podceňováním nákazy „covidem“ u zranitelné skupiny obyvatel jako jsou senioři, osoby se sníženou imunitou, osoby s chronickým onemocněním. *„U těchto osob se může vyvinout závažný průběh onemocnění s nutností následné hospitalizace,”* poznamenává MUDr. Marešová.

Co dělat v rámci prevence?

Pro prevenci nákazou chřipky se podle HSHMP jeví jako nanejvýš vhodné očkování. Vakcíny jsou již nyní k dispozici. Zájemci mohou kontaktovat svého registrujícího praktického lékaře, který zařídí vše potřebné. Podle názoru MUDr. Marešové by se každý člověk měl proti chřipce očkovat alespoň každé dva roky. Vakcína chrání proti závažným průběhům onemocnění. Chřipka zároveň lidi oslabuje, musí být v pracovní neschopnosti. V případě opravdové chřipky se lidé nemohou vyléčit například během dvou dnů. Většinou bývají z pracovního procesu vyřazeni minimálně dva týdny.

Ohledně covidu-19 je již naše populace významně promořena: průběhy bývají proti začátkům pandemie lehčí. Očkování či přeočkování proti covidu-19 je proto doporučováno především seniorům a osobám s poruchami imunity. Nákaza covidem by jim mohla způsobit vážné zdravotní potíže s nutností pobytu v nemocnici. Nelze vyloučit ani těžké následky. *„Očkování proti covidu je stále možné absolvovat ve vybraných očkovacích centrech, nicméně bych doporučila se obrátit na praktického lékaře. Ten by měl své pacienty znát nejlépe a tím také schopen poradit, zda je očkování potřebné,”* doporučuje MUDr. Martina Marešová.

Co pro prevenci přenosů respiračních onemocnění může udělat každý z nás?

I zde má dobrou radu paní doktorka Marešová: *„Předně si položíme otázku, co mohu udělat pro ochranu sebe samého? Před nadcházející sezónou je nanejvýš vhodné dodržovat zásady zdravého*

životního stylu: konkrétně konzumovat dostatek ovoce, zeleniny. Dodržovat kvalitní spánkový režim. Vyhýbat se stresu. Mít pravidelnou přiměřenou fyzickou aktivitu. To je z pohledu osobního přístupu stěžejní pro posílení imunity a snížení rizika nákazy, aby jedinec neměl závažný průběh onemocnění, nebo aby nejlépe vůbec ne onemocněl.“

Pokud člověk náhodou onemocní, měl by být ohleduplný ke svému nejbližšímu okolí a dodržovat následující principy: v případě propuknutí onemocnění zůstat doma, nechodit do práce; přiměřeně se izolovat; chránit zranitelnou populaci – seniory, osoby s poruchami imunity.

Pokud jde o samotné, v předchozím odstavci zmiňované zranitelné skupiny osob, HSHMP doporučuje skutečně již na začátku sezóny zvážit používání respirátorů. Zejména při návštěvách zdravotnických zařízení – u lékaře, v nemocnici. Je zde zvýšené riziko výskytu nemocných a analogicky přenosu nákazy na zranitelné osoby.

K výskytům onemocnění způsobovaných RS viry a možnostem očkování

RS viry způsobovaly loni touto dobou problémy hlavně dětem. Letos prozatím v dosud vyšetřovaných respiračních vzorcích velké zastoupení nemají. MUDr. Marešová však upozorňuje, že sezóna teprve začíná: lze proto očekávat, že se RS viry opět vyskytnou.

Dobrou zprávou je nově v oblasti předcházení onemocnění způsobovaných RS viry možnost očkování: hlavní cílovou skupinou tohoto očkování by měli být lidé starší 60 let. V případě zájmu o toto očkování je nejlepší kontaktovat opět praktického lékaře.

K základní příznakům chřipky a covidu-19

chřipka

covid-19

Týdenní zpravodajství pražských hygieniků o průběhu respiračních onemocnění

Informace publikované týdně na internetových stránkách HSHMP, zhruba od října do konce března, vycházejí z údajů od praktických lékařů pro děti a dospělé. Spolupracující lékaři HSHMP týdně hlásí údaje o výskytu respiračních onemocnění včetně chřipky. Tyto informace pak HSHMP zadává do informačního systému, kdy výstupy následně publikuje také Státní zdravotní ústav. Kromě toho informace publikuje sama HSHMP. Veřejnost je tak pravidelně informována o vývoji respiračních infekcí včetně nástupů chřipky a momentech, kdy nastává zvýšená nemocnost.

V Praze 5. 10. 2023

Hygienická stanice hlavního města Prahy

<https://www.hygp Praha.cz/podzim-ve-znameni-chripky-respiracnich-onemocneni-ale-i-covidu-19>