

Chřipka není žádná „rýmička“, její průběh je nepředvídatelný a může ohrozit i život. Na prevenci je nutné myslet už na začátku podzimu

30.9.2022 - | Česká lékárnická komora

Přestože se pozornost veřejnosti může upírat spíše k riziku covidové vlny, neměli bychom zapomínat ani na chřipku, která zdaleka nevymizela. Může mít sice zpočátku podobné příznaky jako nachlazení, její průběh je ale vážný a nepředvídatelný.

„Chřipkou se rozhodně nerozumí pouhá rýma a kašel, což potvrdí každý, kdo ji zažil. Jedná se o akutní a vysoce nakažlivé virové onemocnění, které postihuje celé tělo. Onemocnění doprovází mimo jiné dlouhodobá a často neustupující horečka, bolest svalů nebo kloubů. V důsledku těchto příznaků má nemocný pocit, že se ani nezvedne z postele,“ vysvětluje **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory (ČLnK)** a dodává, že na podzim je kvůli sychravému počasí a zvýšenému pobytu v uzavřených prostorách náš imunitní systém vždy vystaven větší zátěži a měli bychom proto mnohem více dbát na prevenci.

Prevence má přínos nejen pro zranitelné skupiny obyvatel

Podzim je tradičně obdobím nachlazení i viróz, které sílí většinou s návratem dětí do dětských kolektivů, jako jsou školy a školky, kde mají viry možnost se snáze přenášet. Virus chřipky se přenáší v kapénkách. Šíří se tedy nejvíce kýcháním a mluvením, může však ulpívat také na předmětech, se kterými byl nemocný v kontaktu. Lékárníci tak upozorňují na nutnost prevence, která hraje zásadní roli v ochraně nejen před chřipkou, ale také například před onemocněním covid-19. *„Je důležité myslet na pestrou stravu s dostatečným přísunem vitamínů. Dále pak nezanedbávat hygienu rukou, přizpůsobit oblečení podmínkám v bytě nebo venku, abychom předešli nachlazení, a dodržovat rozumné chování v kolektivu. Proti šíření chřipky pomůže třeba i to, že zůstanete doma, pokud se necítíte dobře, a neposíláte do školy a školky děti, které jsou nemocné,“* radí **viceprezident ČLnK PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.**

Součástí prevence je také zdravý životní styl, který souvisí i s pravidelným pohybem, a pestrá strava. *„Je potřeba si uvědomit, že se imunita nevytvoří ihned, ale roste přibližně 3 až 5 týdnů, proto je vhodné její podporu řešit již na začátku podzimu,“* pokračuje **viceprezident ČLnK PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.** V tomto období je také ideální čas na to se nechat proti chřipce očkovat. Očkování je základní způsob, jak proti nemoci chránit sebe i své okolí. Vakcíny jsou bezpečné a ověřené a očkování je důležité zejména pro seniory, chronicky nemocné, ale třeba i zdravotníky. *„Pokud máte pocit, že pro vás chřipka není rizikem, je dobré zvážit, zda se nenechat očkovat s ohledem na své okolí, tak jako u covidu a jiných nakažlivých onemocnění. Z tohoto důvodu se běžně na chřipku očkují zdravotníci, pečovatelé a další, kteří jsou v úzkém kontaktu s ohroženými skupinami obyvatel,“* říká **Mgr. Michaela Bažantová, mluvčí České lékárnické komory a lékárnice.**

Lékárny mají zázemí i zdravotnické odborníky a v zahraničí již očkují

Pokud se potřebujete o prevenci proti chřipce a nachlazení poradit, obraťte se na svého lékárníka, který vám i včas doporučí návštěvu lékaře, pokud usoudí, že samoléčba není dostačujícím řešením vašich zdravotních potíží. Lékárny by se ale do budoucna měly stát místem, kde by bylo možné se

proti chřipce nechat také naočkovat.

Jedná se o nejdostupnější zdravotnická zařízení se zdravotnickým personálem, který zvládá poskytnutí první pomoci. Zásadní podmínkou pro očkování v lékárnách by poté bylo proškolení všech zapojených lékárníků, včetně zvládnutí velmi vzácné reakce na očkování, anafylaktického šoku, který se však neprojevil u žádného pacienta po očkování proti chřipce v České republice za posledních deset let. Další podmínkou pro zavedení očkování v lékárnách by bylo zajištění vhodného zázemí a změny v organizaci, díky nimž by byl pro očkování pacientů v lékárnách vyčleněn konkrétní čas. „Lékárníci v současnosti očkují již v 13 zemích Evropy a přispívají tak k tomu, aby bylo očkování proti chřipce, které chrání životy, pacientům přístupnější. Čerstvě se zapojili kolegové v sousedním Německu. V České republice by se díky lékárníkům mohla zvýšit proočkovanost proti chřipce, která patří k absolutně nejnižším v EU, z nynějších 5–6 %,“ doplňuje **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory (ČLnK)**.

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 zákonem 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.

Doplňující tisková informace

Česká lékárnická komora připravila ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví, Státním zdravotním ústavem, Státním ústavem pro kontrolu léčiv a Všeobecnou zdravotní pojišťovnou souhrn doporučení, kterými je dobré se v prevenci proti chřipce, covidu i jiným typům nachlazení řídit. Jak chřipce předcházet?

1. Začněte s prevencí včas. Než se zvýší odolnost vašeho organismu, trvá to zpravidla 3 až 6 týdnů.
2. Udržujte své tělo v kondici. Svižnou půlhodinovou procházku ob den zvládne skoro každý.
3. Otužujte se. Nemusí jít přímo o koupání v ledové vodě, stačí sprchování vlažnou vodou, méně vrstev oblečení či spaní v chladné místnosti.
4. Podporujte svou imunitu. V případě nedostatečně pestré stravy se o doplnění vhodných vitamínů nebo prostředků na podporu imunity poraďte s vaším lékárníkem.
5. Očkujte se. Proti nemocem, které mohou ohrozit vás nebo vaše blízké – například proti chřipce nebo covidu.
6. Větrejte. Pravidelně a intenzivně, a to i v zimních měsících.
7. Dodržujte hygienická pravidla. Často a důkladně si myjte ruce nebo používejte dezinfekci rukou.
8. Zůstaňte v izolaci. Pokud jste nemocní nebo se necítíte dobře, omezte sociální kontakty, a to i se členy vaší vlastní domácnosti. Pokud se vaše děti necítí dobře, neposílejte je do školy/školky.
9. Nešířte onemocnění. Pokud musíte při nachlazení například do lékárny, použijte vhodnou ochranu úst a nosu a dodržujte rozestup alespoň 2 metry.
10. Kašlejte a kýchejte do rukávu, šály nebo kapesníku, ne do ruky či volně do prostoru.

<https://lekarnici.cz/Media/Tiskove-zpravy/Chripka-neni-zadna-rymicka--jeji-prubeh-je-nepre.aspx>