

# 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 Želizňak, 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. vedľa 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>