



PREHLAD

Ana Jakopin

1. Kako pogost je prehlad?

Bolezen je zelo pogosta, celo najpogostejša okužba v vseh starostnih obdobjih. Odrasla oseba povprečno na leto tri do petkrat zbolí za prehladom. Pri otrocih, ki hodijo v vrtec, so prehladi lahko bistveno bolj pogosti – sedem ali osem na leto.

2. Kaj povzroča nastanek prehlada?

Povzročitelji so večinoma virusi; obstaja kar preko 200 različnih vrst. Glavni rezervoar virusov so otroci. Okužba se zato hitro širi v družinah, vrtcih in šolah. Otroci se okužijo od drugih otrok v vrtcih in šolah ter prenesejo okužbo v družino in svojo okolico. Družinski člani zbole vajo v razmaku od 1-5 dni. Virus se prenašajo z vdihovanjem majhnih kapljic, ki se nahajajo v zraku, ko nekdo, ki že ima prehlad, kihne ali zakašlja. Okužbo pa je moč dobiti tudi, če se dotaknemo površine, ki je okužena z virusom; npr. kljucke, in potem prenesemo klice v naš nos ali usta.

3. Kako se prehlad kaže?

Med simptomi so najbolj izraziti izcedek iz nosu, zamašen nos, kihanje, praskajoče in pekoče bolečine v žrelu, suh kašelj, lahko tudi zmerno povišana telesna temperatura, včasih glavobol. Nujno moramo razlikovati med simptomi in znaki prehlada in gripe (razpredelnica 1).

Razpredelnica 1. Znaki prehlada in gripe

Znaki	Prehlad	Gripa
zvišana telesna temperatura	redko	nenaden pojav, TT=38,8-40 °C
glavobol	običajno ga ni; če se pojavi, je blag	izrazit
bolečine v mišicah in sklepkih	običajno jih ni; če se pojavijo, so blage	izrazite
utrujenost, slabotnost, izčrpanost	običajno niso prisotne; če se pojavijo, so blage	izjemno
voden nosni izcedek	značilen	manj značilen
zamašen nos	značilen	manj značilen
kihanje	značilno	manj značilno
boleče žrelo	značilno	značilno
kašelj	manj značilen, suh kašelj	značilen, trdovraten suh kašelj



težave z očmi	solzenje	bolečina pri premikanju oči, fotofobija, pekoče oči
trajanje	od 5 do 10 dni	1 teden
zapleti	vnetje sinusov, ušes	bronhitis, pljučnica

4. *Kako postavimo diagnozo?*

Diagnoza prehlada je običajno klinična, kar pomeni, da lahko zdravnik na osnovi podatkov o poteku bolezni in pregleda ugotovi, da gre z veliko verjetnostjo za prehlad.

5. *Kako poteka zdravljenje?*

Zdravljenje prehladnih obolenj je simptomatsko in v nobenem primeru ni potreben antibiotik. Simptome vsi dobro poznamo, običajno niso resni in hitro izginejo. V večini primerov si lahko pomagate sami z zdravili za samozdravljenje, ki jih poznate oz. se o njih posvetujete s farmacevtom. Priporočljivi so počitek, pitje večjih količin tekočine in uživanje vitamina C. Za lajšanje bolečin in zniževanje telesne temperature je najprimernejši paracetamol. Otrokom ne smemo dajati acetilsalicilne kisline, ker lahko pride do pojava resnega zapleta (Reyev sindrom), povezanega z uporabo acetilsalicilne kisline pri otrocih med 4. in 15. letom starosti, ki povzroča okvaro možganov, komo in smrt.

Težave zaradi zamašenega nosu zmanjšujejo nosna pršila – dekongestivi, ki ožijo krvne žile v nosni sluznici in tako zmanjšajo otekanje ter proizvodnjo sluzi. Uporabljati se smejo največ 5 dni. Za lajšanje bolečin v žrelu in olajšanje požiranja ter za odpravljanje blagih okužb se uporabljajo antiseptiki, ki so jim pogosto dodani lokalni anestetiki. Pri suhem, dražečem in neproduktivnem kašlju so učinkoviti sirupi ali tablete za pomiritev kašlja – antitusiki, pri produktivnem kašlju pa sredstva, ki pomagajo zmehčati in utekočiniti sluz, ki zmanjšuje zračenje pljuč – ekspektoransi (trpotčev ali jegličev sirup).

Na trgu je na tisoče preparatov za zdravljenje prehlada, vendar so njihovi učinki nezanesljivi in šibki. Pri nekaterih pripravkih je potrebno pozorno prebrati navodila za uporabo, saj nekaterih zdravil brez recepta ne smejo jemati osebe z zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, obolenji ščitnice, jeter ... Prav tako je potrebna previdnost pri nekaterih zeliščih, ker jih morda ne smete uporabljati z nekaterimi zdravili.

6. *Kako bolezen poteka?*

Prehlad traja dva do 14 dni in tudi brez zdravljenja običajno mine brez posledic. Najpogostejši zapleti so vnetje srednjega ušesa in vnetje obnosnih votlin, kot posledica prehlada pa so med drugim možni tudi bronhitis, pljučnica in vnetje srčne mišice.



7. Kako poteka spremljanje bolnika s prehladom?

Prehlad brez zapletov lahko bolniki zdravijo sami z zdravili in sredstvi, ki so na voljo v lekarnah ali specializiranih trgovinah. Le redkokdaj je potreben obisk pri zdravniku, prav tako niso potrebne dodatne preiskave in kontrole.

Zdravnika pa morajo obiskati starejši od 65 let, dojenčki in mlajši otroci ter nosečnice in doječe matere. Obisk pri zdravniku je potreben tudi:

- kadar trajajo prehladni simptomi dlje kot sedem dni,
- pri povišani telesni temperaturi, ki traja več kot tri dni,
- kadar težko dihamo in požiramo,
- pri hujših bolečinah v žrelu, ki trajajo več kot tri dni, ali kašlju, ki vztraja več kot 7 dni,
- pri glavobolu in bolečinah v predelu sinusov,
- pri bolečinah v ušesih.

8. Kako si lahko pri prehladu pomagata sami?

Ob prehladu lahko izgublamo večje količine vode kot običajno (potenje, izcedek iz nosu, dihanje z odprtimi usti ...), zato se priporoča nekoliko večji vnos tekočin – vsaj dva litra dnevno, seveda če nimate bolezni, zaradi katerih je pitje takih količin lahko nevarno (bolniki s srčnim popuščanjem ...). Pri takih osebah je v času prehlada, gripe, driske ipd. tehtanje še posebej pomembno. Koristno je pršenje fiziološke raztopine v nos, saj mehča izcedek in olajša izločanje, zato preprečuje vnetje srednjega ušesa ter sinusov. Odsvetujemo energično izpihovanje nosu, ker lahko pripelje do zapletov.

Med prehladom odsvetujemo večje telesne napore, saj so med prehladnimi virusi tudi taki, ki – posebno v kombinaciji z naporom – lahko povzročajo vnetje srčne mišice. Med prehladom (še posebej) ni priporočljivo pitje alkoholnih pijač.

9. Kako prehlad vpliva na vaše življenje?

Običajno prehlad ne predstavlja ovire za normalno življenje. Izjema so ljudje, ki delajo v določenih poklicih ali ljudje z nekaterimi boleznimi/posebnimi stanji, kjer je potrebna večja previdnost pri določenih dejavnostih.

10. Ali in kako lahko nastanek prehlada preprečite?

Oseba, ki ne pride v stik z virusi, ne zboli, zato je zelo pomembno prav preprečevanje. Prehlada se bomo uspešno ubranili le, če bomo ustrezno okrepili obrambne sposobnosti telesa. Poskrbite za uravnoteženo prehrano, bogato z vitamini in minerali in jo razporedite v pet obrokov. Redna telesna vadba in gibanje na svežem zraku tudi pozimi utrjujeta naše telo.

Izogibajte se prekomernemu uživanju alkohola, kave in kajenju. Prehlad je dobra priložnost, da razmislite o prenehanju kajenja. Izogibajte se javnih, zaprtih prostorov, kjer je hkrati veliko ljudi. Dihajte skozi nos, ki je odličen filter za viruse, poleg tega pomaga ogreti zrak.



Nikakor ne pozabimo še na klasične preventivne ukrepe:

- roke si pogosto umivajte z milom in s toplo vodo (prehlad se prenaša tudi preko rok in okuženih predmetov),
- izcedek iz nosu in slina sta kužna, najbolj v prvih dneh prehlada. Če oseba nasproti nas glasno govori, se lahko okužimo na razdalji enega metra, ob kihanju pa naj bi bila varna razdalja vsaj šest metrov,

osebe, ki so pod večjim stresom in osebe, ki nimajo veliko socialnih stikov, pogosteje zbolijo, zato ob pogostih prehladih svetujemo izogibanje stresom.