



# KAŠELJ

Davorina Petek

## 1. Zakaj pride do kašlja?

Kratkotrajni kašelj traja do tri tedne in ga najpogosteje povzročajo akutne okužbe dihal. Daleč najpogostejši povzročitelji so virusi, povzročajo pa ga tudi bakterije in drugi mikroorganizmi. Tudi po umiritvi okužbe lahko kašelj še nekaj časa traja zaradi prekomerne vzdraženosti dihalnih poti.

Če kašelj traja več kot tri tedne, govorimo o kroničnem kašlju. Nekatere okužbe s t.i. atipičnimi (neznačilnimi) povzročitelji lahko povzročijo dolgotrajni kašelj, ki traja še več mesecev po okužbi. Kašelj je značilen tudi za kronične okužbe dihal, kot je kronično vnetje nosne in obnosnih votlin z zatekanjem sluzi v žrelo ter kronični bronhitis. Kašelj lahko povzroča astma s prisotnim vnetjem v dihalnih poteh ali pa zatekanje želodčne kisline v požiralnik. Kašelj nastane tudi pri boleznih pljučnega tkiva, pri raku pljuč ali tujku v dihalih. Tudi srčno popuščanje lahko spremlja kašelj. Lahko ga povzročajo nekatera zdravila za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka (arterijske hipertenzije) iz skupine ACE inhibitorjev (pri bolnikih s preobčutljivostjo oziroma prekomerno odzivnostjo bronhijev), pa tudi  $\beta$ -blokatorji.

Kajenje je pogost vzrok kroničnega kašlja, značilno je predvsem »jutranje čiščenje dihal« s kašljem, ki ga kadilci ne jemljejo kot bolezensko stanje. Kašelj lahko povzročajo tudi bolezni v žrelu, grlu, preponi, osrčniku ali pljučni mreni. Nenazadnje je lahko tudi psihogenega izvora.

## 2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Pri kratkotrajnem kašlju (manj kot tri tedne), ki je posledica virusne okužbe dihal, je primerno simptomatsko zdravljenje. Pomembno je redno čiščenje nosne votline in izpiranje s fiziološko raztopino večkrat dnevno. Krajši čas (nekaj dni) lahko uporabljate nosne kapljice, ki vsebujejo zdravilo za zmanjšanje otekline nosne sluznice, zmanjšanje izločanja sluzi in zatekanja le-te v grlo. Pijte večje količine toplih napitkov. S tem preprečujete izsušenost sluznic, ki upočasnjuje zdravljenje. Toplota iz napitkov se preko požiralnika prenese na sapnik in s tem pomaga k hitrejši obnovi sluznice, ki so jo poškodovali mikrobi. Če je kašelj suh in dražeč, ga lahko umirite s sirupi ali tabletami na naravni osnovi, lahko pa vam zdravnik predpiše zdravilo proti kašlju. Ta zdravila večinoma delujejo na center za kašelj.

Če je kašelj produktiven z izkašljevanjem, njegovo zaviranje ni priporočljivo. Za virusne ali alergijske bolezni je značilen svetel ali bel izkašljaj. Pri bakterijskih okužbah pa je izkašljaj rumeno-zelen ali rjav. V obeh primerih je posebej pomembna zadostna količina tekočine in odstranjevanje sluzi iz dihal. Koristijo lahko preparati za lažje izkašljevanje.

Posebej pomembno je, da dihal ne dražite dodatno z dražljivci, kot je cigaretne dim, in da se izogibate gibanju v onesnaženem ozračju.



### **3. *Kdaj morate k zdravniku?***

Če kratkotrajni kašelj spremljajo znaki akutne bakterijske okužbe, kot so visoka telesna temperatura, gnojno izkašljevanje, bolečine v prsih ob dihanju, ali nasploh slabo počutje brez jasnih znakov viroze, je potreben pregled pri zdravniku.

Tudi če je splošno počutje dobro, je potrebna diagnostika vsakega kroničnega kašlja, torej takrat, ko kašljate več kot tri tedne. Takoj je potrebno k zdravniku, če ste izkašljali kri ali če ob kašlju tudi težko dihate.

### **4. *Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?***

Zdravnik vas bo natančno izprašal o trajanju in značilnostih kašlja ter o dodatnih simptomih, kot so bolečine v prsnem košu, oteženo dihanje, zgaga. Zanimalo ga bo, kakšno je vaše delo, epidemiološki podatki (ali je kdo od sorodnikov ali sodelavcev zbolel s podobnimi znaki, ali ste pred kratkim kam potovali), morebitne alergije, domače živali, kajenje ipd. Opravi bo telesni pregled z avskultacijo pljuč, nato pa naročil dodatne preiskave; morda bo potreben pregled krvi za potrditev vnetja, po potrebi tudi druge preiskave krvi. Lahko vas napoti na rentgenski pregled prsnih organov, kjer se lahko odkrijejo določeni vzroki za kašelj. Ostale preiskave so večinoma v rokah pulmologa; če kašelj povezujemo s sumom na astmo, se opravi še preiskava pljučne funkcije in metaholinski test. Pulmolog lahko opravi tudi bronhoskopijo ali računalniško tomografsko slikanje prsnih organov, če so za to prisotne indikacije. Včasih je smiselna gastroskopija in pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo.

### **5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob kašlju?***

Kratkotrajni kašelj je najpogosteje povezan z virusno okužbo dihal, kot je npr. prehlad.

Kronični kašelj je pogosto povezan z zatekanjem sluzi v žrelo ob kroničnem vnetju nosne in obnosnih votlin, z zatekanjem želodčne kisline v požiralnik, t.i. gastroezofagealnim refluksom ali pa s kroničnim bronhitisom, posebej pri kadilcih. Pri teh je lahko kašelj eden prvih simptomov kronične obstruktivne bolezni pljuč. Neodkrita astma se lahko kaže z dolgotrajnim kašljem, npr. ponoči ali ob telesnem naporu ali po akutni okužbi dihal. Rak pljuč je glede na pogostost simptoma razmeroma redek vzrok dolgotrajnega kašlja, vendar je potrebna pozornost predvsem pri osebah, kjer je tveganje zanj povečano (kadilci, posebej ob spremembi kašlja).

### **6. *Kateri so načini zdravljenja?***

Samozdravljenje je opisano v točki 2. Načini zdravljenja, ki jih predpiše zdravnik, so seveda odvisni od vzroka kašlja. Če je potreben, je antibiotik, ki pozdravi vnetje, tudi zelo uspešen pri umirjanju kašlja. Zdravljenje kronično vnetih zgornjih dihalnih poti je posebno pomembno, saj je posledični kašelj lahko zelo dolgotrajen in moteč.

Pri kašlju, ki ga povzroča alergija ali slabo urejena astma, so učinkoviti inhalacijski bronhodilatatorji (zdravila za širjenje bronhov) in protivnetna zdravila v obliki inhalacijskih



kortikosteroidov. Redna uporaba obeh vrst inhalatorjev lahko v nekaj dneh močno umiri kašelj, nato pa je potrebno glede na stanje predvideti dolgotrajno zdravljenje in upoštevati navodila za ravnanje ob poslabšanju.

Zatekanje želodčne kisline in vnetje požiralnika se umiri z visokimi odmerki zdravil iz skupine zaviralcev protonske črpalke. Učinek pričakujemo po dveh tednih jemanja. Kronični bronhitis in kronično obstruktivno pljučno bolezen zdravimo z antibiotikom le v primeru akutnega poslabšanja zaradi bakterijskega vnetja, sicer pa glede na stanje z inhalacijskim bronhodilatatorjem. Predvsem je potrebno prenehanje kajenja. Če so vzrok kašlja zdravila, jih zdravnik zamenja.

Od splošnih navodil je posebej pomembno nekajenje, izogibanje dražljivcem, pri kroničnih stanjih pa primerna telesna dejavnost, ki pomaga vzdrževati mišični sistem in pljučno funkcijo.

### **7. *Kako poteka spremljanje bolnika s kašljem?***

Pri akutnih stanjih je potrebno spremljati izzvenevanje simptoma, kar je pokazatelj izboljševanja akutne bolezni. Pri kroničnih stanjih je spremljanje odvisno od vzroka kašlja. Kronično bolezen pljuč in pljučno funkcijo je potrebno kontrolirati enkrat ali večkrat na leto, odvisno od njene dinamike. Oskrba običajno poteka v sodelovanju s pulmologom. Potrebna je pozornost ob vsaki spremembi kašlja, ki je lahko znak poslabšanja ali pojava dodatne bolezni.

### **8. *Ali in kako lahko kašelj preprečite?***

Vsakega kašlja se seveda ne da preprečiti. Zelo pomembno pa je, da ne kadite in se izogibate onesnaženemu okolju. Škodljiva so lahko tudi nekatera delovna mesta, kjer prihajate v stik z dražljivci, kot so nekatere kemikalije, topila ali prašni delci.