

NACHLAZENÍ - ZÁNĚT NOSOHLTANU

Jedná se o **běžné virové onemocnění**.

Typické projevy: Začíná většinou jako škrábání v krku, postupně se přidává suchý dráždivý kašel, čirá rýma, pocit ucpaného nosu. Může se objevit i bolest hlavy a bolest v krku. Zvýšená teplota i horečka není výjimkou. Tento stav trvá většinou 4-5 dnů. Postupně začíná rýma žloutnout, kašel se mění na vlhký, hlenovitý. Takto to může pokračovat další týden. Stav se může zkomplikovat zánětem středního ucha nebo hnisavou rýmou (většinou 7-10 dnů od začátku příznaků), zánětem průdušek. Těchto infekcí mohou mít děti i 6-8 za sezónu (od října do dubna). Takže nepropadejte panice, není třeba hned vyšetřovat imunitní systém dětí, dělat alergologické vyšetření. Chce to jen trpělivost, každé dítě se prostě musí „promořit“.

A jak ratolestem pomoci?

- Nákazu si naše tělo vyřeší samo, my můžeme jen trochu pomoci od příznaků a nepříjemných projevů. Důležitý je klidový režim (dle stavu dítěte), odlehčit stravu (samy nemají chuť k jídlu), dostatek tekutin, dostatek spánku. Doplňme vitamíny, zvýšíme ve stravě podíl čerstvého ovoce a zeleniny.
- **Na spaní** je ideální vlhký chladnější vzduch a zvýšená poloha dítěte.
- Do nosu na zvlhčení použijeme kapky s mořskou vodou. Pokročilí konvičkují. Vhodný je také inhalátor s použitím solného roztoku (např. Vincentka).
- Pokud má dítě **ucpaný nos, huhňá**, tak můžeme podávat do nosu např. Nasivin, Olynth, Otrivin. Samozřejmě u malých dětí odsáváme a naučíme co nejdříve smrkat. Výborný je Sinupret pro děti od 2 let.
- Na **suchý dráždivý kašel** můžeme použít antitusika – léky, co kašel tlumí, např. Stoptusin, Sinecod, Stopkašel, Levopront, Robitussin.
- Na **vlhký kašel** zase můžeme použít něco na odhlenění, např. Erdoherbal, Bronchipret, Mucosolvan, Ambrobene, ACC.
- Pokud je **kašel hodně dráždivý**, hlavně v noci, tak můžete dítěti podat Fenistil kapky nebo Dithiaden (ten je na předpis).
- Výborná je též Kaloba – má protivirový efekt.
- No a pokud už je **rýma fakt hustá a zelená**, tak to už nos osídlili nepříslušné bakterie, a je na čase dát Pamycon (ATB kapky – jsou na předpis).
- **Pokud má dítě oči jak králík**, tak je virem podrážděná oční spojivka a je potřeba oči vykapávat (např. OkuFlash či Ophtalmo-Septonex).
- **A co když má teplotu?** Nepanikařím! Prostě dám léky na snížení teploty (koukněte do souboru horečka), mohu udělat zábal, vlažnou koupel, kontroluji stav dítěte. Pokud trvá 3 dny, tak voláte do ordinace.

Super je také jakákoliv vhodná alternativa – šťáva z cibule, bylinky, homeopatika... Prostě to, co vám vyhovuje a s čím souzníte.

Shrnuto, podtrženo: s první teplotou, rýmou a škrábáním v krku neletím s dítětem do čekárny k doktorovi. Zachovám klid, zkusím dítěti ulevit (viz rady výše) a pokud se stav během 3-4 dnů nezlepší, tak zavolám do ordinace.

A ještě pár slov závěrem. Vhodné je všem těmto infekcím předcházet, takže dítě otužujte, zdravě stravujte, udržujte ho v dobré psychické kondici. Ale také mu dovolte „potkat se“ s těmito běžnými bakteriemi a viry (sterilní prostředí fakt není vhodné). Důležité je vědět, že se „promoří a vyroste z toho“ :-)