
Bez ní je život radostnější

Bez ní je život radostnější



Když teče z nosu jako z vodovodu, není to nic příjemného. Stejně tak když rýma nos ucpe a zabrání dýchání. Každopádně je třeba s tím něco dělat, protože už dávno neplatí heslo, že neléčená rýma trvá stejně dlouho jako léčená.

Rýma: Nevěřte, že ji nejde léčit

Někdy může rýma po pár dnech zmizet, jindy nepřechází dlouhé měsíce, a někdy lidé žijí s kapesníkem u nosu celý rok. Kromě toho, že se jedná o potíže nepříjemné, hrozí neléčená rýma rozvojem dalších, závažnějších zdravotních komplikací. »Sliznice dýchacích cest jsou vstupní branou pro respirační viry,« říká MUDr. Bohumil Seifert, přednosta Ústavu všeobecného lékařství 1. lékařské fakulty Karlovy Univerzity. »Ucpaný nos je jedním z prvních a nejběžnějších příznaků nachlazení.« Rýma ovšem může mít i jiné příčiny, například přecitlivělost na vlivy vnějšího prostředí.

Vzniká pak drážděním nosní sliznice prachem, kouřem, chemickými látkami, pyly, ale také chladem nebo mlhou.

Podle délky průběhu onemocnění lze rýmu rozdělit na akutní a chronickou. Akutní, způsobená viry, je ona zmíněná rýma při nachlazení. Nemoc se pak dále šíří kýcháním a kašláním, přímým kontaktem s pacientem a infekčními sekrety.

Tato rýma může být doprovázena zvýšenými teplotami a trvá obvykle pět až sedm dní. »Na vzniku rýmy chronické se podílí řada faktorů, například opakovaná neléčená infekce, alergeny, fyzikální a chemické podněty, hormonální nerovnováha či léky. Chronická rýma může vzniknout i přecházením rýmy akutní,« vypočítává MUDr. Hana Fišerová z ORL kliniky pražské Fakultní nemocnice Motol.

Odhaduje se, že pět až deset procent populace je postiženo alergickou rýmou. Ta může být sezonní, ale někdy obtěžuje nemocného po celý rok. Kromě pylů jsou jejími spouštěči například roztoči, zvířecí chlupy, některé druhy plísní, vybrané potraviny, léky, včelí a vosí jed, kovy, složky kosmetiky nebo chemikálie z pracovního prostředí.

Zvláštní kapitolu tvoří vazomotorická neboli hyperreaktivní rýma, jež se projevuje podobně jako alergická. Jejím spouštěčem je zvýšená reakce nosní sliznice na rozličné vnitřní a zevní faktory, například na cigaretový kouř, přechod z chladu do tepla, změnu vlhkosti prostředí a další.

»Základem správného dýchání a prevence komplikací je u každého typu rýmy zachování volné průchodnosti nosu,« zdůrazňuje doktor Seifert.

Stagnace hlenu v nose totiž nahrává množení bakterií a následnému rozvoji takových komplikací, jako jsou zánět středouší nebo vedlejších nosních dutin. Vleklé záněty nosní sliznice zase mohou u dospělých osob přivodit vznik výrůstků čili nosních polypů.

Léčba rýmy spočívá především ve správném smrkání, na což je důležité dbát zvláště u dětí, a následně v aplikaci účinných léků, které pacientovi uleví.

Ke zmírnění otoku nosní sliznice a uvolnění hlenu při běžné akutní rýmě jsou vhodné místní nosní kapky nebo spreje.

»Kapky se podávají při mírném záklonu hlavy do vyprázdněné nosní dutiny po vysmrkání nebo odsátí sekretu u dětí, jež nesmrkají. Za mírného popotáhování hlavu hned předkloníme ke kolenům, aby kapky mohly vtéci do čelních vedlejších nosních dutin. Spreje aplikujeme ve vzpřímené poloze, jinak platí stejná pravidla,« radí doktor Seifert a dodává, že kapky, jež způsobují oplasknutí zduřelé nosní sliznice (tzv. dekongestiva), není dobré používat déle než sedm dní a ne více než čtyřikrát denně.

V poslední době lékaři hodně zdůrazňují nutnost zvlhčování rýmou postiženého nosu. K lepšímu uvolňování a očištění nosní sliznice slouží různé nosní spreje, ať s vincentkou či mořskou vodou. »Osprchování« nosu je důležité nejen kvůli jeho zprůchodnění, ale také proto, aby se následně aplikované léky, ať už dekongestiva nebo antihistaminika při rýmě alergické, dostaly přímo k nosní sliznici a mohly dobře účinkovat.

»Specifickou léčbu opakované rýmy je možné použít u některých malých dětí, jimž potíže způsobuje zvětšená nosní mandle. Tu lze dnes operačně v celkové anestezii odstranit a malí pacienti mají z tohoto zákroku velký prospěch,« doplňuje výčet léčebných postupů MUDr. Jan Paska, primář oddělení ORL pražské Nemocnice Na Homolce.

Pro každou akutní rýmu platí, že by nemocný měl alespoň první dny zůstat v posteli a omezit styk s okolím. Tím jednak urychlí svou léčbu, jednak zabrání šíření infekce. Látkové kapesníky už nejsou v módě, doporučuje se smrkat do kapesníčků papírových a ty hned vyhazovat. Po smrkání je také dobré umýt si ruce. Jestliže rýma trvá delší dobu, je dobré navštívit lékaře a hledat s ním nejlepší možnou terapii.