

Nádcha

- Nádcha nie je choroba, je príznakom prechladnutia.
- Nádcha je u detí veľmi častá - zdravé dieťa ich môže mať 6 - 12 x za rok.
- Najčastejšie je príčinou vírusová infekcia, preto liečba antibiotikami nie je potrebná
- Sekrét (výtok) z nosa je spočiatku riedky, priesvitný, postupne sa stáva hlienovitý a napokon sa zafarbuje. Žlté a zelené sfarbenie sekrétu nie je známkou zhoršovania stavu, ale vzniká v dôsledku prítomnosti bielych krviniek, ktoré bojujú s infekciou a následne sa rozpadajú a sfarbujú hlien.
- Farebný nosový sekrét je veľmi bežný ráno, keďže počas noci hlien dlhšie stagnujú (stoja) v nose.
- Najviac nákazlivá je nádcha v úvode, keď dieťa kýcha a má riedke sople, nie je teda pravdou, že farebné sople sú tie „nebezpečné“.
- Typický priebeh nádchy začína kýchaním, výtokom z nosa, sliznica nosa opuchne a zhorší sa jeho priechodnosť, dieťaťu sa ťažšie dýcha nosom, môže mať zvýšenú teplotu, môže vykašľovať zatečené hlien.
- Neexistuje liečba nádchy, ktorá by skrátila dĺžku trvania, bežne trvá 10-14 dní, cieľom liečby je len zmierniť príznaky najmä uľahčiť dýchanie nosom

→ **Príčiny nádchy**

→ **Iné pridružené príznaky**

→ **Hygiena nosa**

→ **Liečba nádchy**

→ **Kedy zvážiť konzultáciu s lekárom**

→ **Výtery z nosa (a hrdla): majú zmysel a kedy?**

Príčiny nádchy

Nádcha je najčastejšie spôsobená vírusovými infekciami, zriedkavejšie spôsobená baktériami. Alergické nádchy sa líšia hlavne zdĺhavejším a sezónnym výskytom. Výnimočnou, ale nebezpečnou príčinou je uviaznutie cudzieho predmetu v nose, kedy je výtok z nosa väčšinou len z jednej nosovej dierky.

→ **Infekcie:**

- Vírusy: vírusov, ktoré spôsobujú nachladnutie, je vyše 200. Najznámejšími sú koronavírusy, rinovírusy, RSV vírusy, adenovírusy.
- Baktérie: najčastejšie sú to moraxely, pneumokoky, hemofily, streptokoky.
- Parazity: veľmi výnimočne sa vyskytnú príznaky ako nádcha a kašeľ pri infekcii detskou škrkavkou.

Najčastejšie sa nádchy pri nachladnutí vyskytujú v chladných mesiacoch. Ľudia sa častejšie zdržujú vo vnútri a tým dochádza medzi nimi k častejším kontaktom. Infekcie sa šíria najmä kýchaním, kašľom a dotykom rúk. Suché a chladné počasie vírusom praje – dlhšie zostávajú vo vzduchu a na povrchoch. V chlade je aj nižšia obranyschopnosť slizníc.

→ **Alergia:**

- Príznaky sa objavujú sezónne – hlavne počas peľovej sezóny, výnimočne celoročne.
- Príznaky sú podobné alebo rovnaké v rovnaký mesiac ako predošlý rok.
- Príznaky alergickej nádchy trvajú dlhšie (6-8 týždne) ako bežnej nádchy (7-21 dní).
- Pri alergickej nádche býva často aj vodnatý výtok z očí, svrbenie očí a nosa, čo sa pri bežnej nádche nevyskytuje.

→ **Zväčšenie nosovej mandle:**

- Po opakovaných infekciách môže pretrvávajúť opuch lymfatického tkaniva v nose a nosohltane (nosovej mandli).
- Príznakom je nočné chrápanie a dýchanie ústami.
- Zväčšená nosová mandľa môže spôsobovať častejšie nádchy a nachladnutia, a tak sa uzatvára bludný kruh „nekončiacich sopľov“.

→ **Cudzie teleso v nose:**

- Najčastejšie je výtok z nosa hnisavý, zapáchajúci a vyteká len z jednej nosovej dierky.
- V nose dieťaťa môže uviaznuť kúsok stravy, malé hračky, najnebezpečnejšie sú malé okrúhle „gombíkové“ baterky, ktoré môžu rozleptať sliznicu nosa.

Iné pridružené príznaky

Pri nádche často dieťaťu znepríjemňujú život aj iné príznaky z horných ciest dýchacích. Súvisia so zápalom slizníc nosa a nosohltanu (zadná časť nosa, ktorá prechádza do zadnej časti hrdla), ktorý sa prejavuje opuchom a tvorbou hlienu.

→ **Upchatý nos**

Vaše dieťa hovorí akoby „cez zemiak“, huhňavo? Je to preto, že pri nádche je v nose zapálená sliznica, ktorá opuchne. Pri nádche sa tiež tvorí hlien, ktorý často zaschýna. Dieťaťu sa ťažšie dýcha nosom, prípadne dýcha len ústami a je nepokojné. Dojčatá nemôžu poriadne piť mlieko a zle spia.

→ **Hlasné dýchanie**

Pri nachladnutiach často počujete rôzne zvuky pri dýchaní, znepokojivé pre rodičov je to hlavne u dojčiat a malých detí. Hlasné chrapľavé, huhňavé, „bubľavé“ zvuky sú spôsobené vibráciou (trasom) hlienov, ktoré sú na sliznici zadnej časti nosa, nosohltanu (zadná časť nosa a hrdlo) a v hrtane (larynx), nie v pľúcach. Sú to prenesené zvuky, ktoré sa zmiernia, keď dieťa zakašle alebo prehltnie.

→ **Chrápanie**

Hlasné dýchanie až chrápanie je často prítomné pri nachladnutiach a je spôsobené vibráciou vzduchu v nose pri upchatí nosových priechodov opuchnutou sliznicou alebo hlienmi.

→ Pokašliavanie, kašeľ

Dráždenie hlienov v nosohltane a zatekanie smerom dole spôsobuje kašeľ, ktorý môže byť raz vlhký (produktívny, hlienový), niekedy aj dráždivý suchý bez počuteľných hlienov.

Hygiena nosa

Dôležitá je správna hygiena nosa. Dieťa, ktoré nevie smrkať, sa bude boriť s nádchou dlho a hrozia u neho častejšie komplikácie – najmä zápaly uší. Preto je veľmi dôležité naučiť dieťa smrkať nos čo najskôr a správne (vždy len jednu nosovú dierku). Dôležité je časté vetranie, vyhýbať sa prekurvaniu, pretože práve chladný vzduch pomôže odpuchnutie nosovej sliznice.

Mladšie deti, hlavne do veku 2-3 rokov sa nevedia dostatočne sami vysmrkať, preto im pomôžte odsatím hlienov z nosa. Od 3-4 rokov by ste mali dieťa učiť správne smrkať.

Hlieny v nose sú často husté, lepkavé alebo zaschnuté. Vtedy, najmä u menších detí, je potrebné hlieny zriediť a sliznice zvlhčiť. Používame morskú vodu alebo solné roztoky, ktoré sú dostupné v lekárňach. Ak ich nemáte k dispozícii, môžete použiť aj vodu: pre dojčatá je odporúčané vodu z vodovodu prevariť alebo použiť dojčenskú vodu.

Ak sa po podaní solného roztoku nos uvoľní a hlien vytečie alebo dieťa kýchnu a dostane hlien von z nosa, alebo ho vysmrká, nie je potrebné hlieny odsávať!

→ Druhy odsávačiek:

Hadičková odsávačka je nádobka, z ktorej idú dve hadičky, jednu priložíte do vchodu do nosa a cez druhú ústami odsajete hlien – vytvoríte v nádobke podtlak a tým sa hlien odsaje do nádobky.

Balóniková odsávačka je oválny gumový balónik s koncovkou. Stlačením balónika vytvoríte podtlak, priložíte koncovku k nosovému vchodu, pustíte balónik a vytvoreným podtlakom v balóniku odsajete hlieny z nosa. Tento spôsob je často málo účinný, používame ho hlavne pri malých dojčatách s redším hlienom.

Elektrická odsávačka je zberná nádoba s držiakom, v ktorom je batéria, a koncovka na odsávanie hlienu, ktorú priložíte k nosovému vchodu a zapnutím prístroja odsávate hlien z nosa.

Odsávačka na vysávač je hadička, ktorá má na jednom konci zbernú nádobku s koncovkou na odsávanie hlienu a na druhom konci adaptér na vysávač. Zapnete vysávač s nasadeným adaptérom, priložíte koncovku na odsávanie k nosovému vchodu a šetrne odsajete

Nosové preplachy (konvičkovanie): názor na ich použitie nie je medzi špecialistami jednotný. Pri tomto ošetrení sa urobí laváž (preplach) celého nosa – tekutina vteká jednou nosovou dierkou, pretečie nosom a vytečie druhou nosovou dierkou. Ak ich váš lekár odporúča, použite vždy sterilný fyziologický roztok, ktorý si môžete zakúpiť v lekárni.

→ Ako čistiť a zvlhčovať nos podľa veku dieťaťa:

Deti do 1roka veku:

- Kvapnite do každej dierky 1 kvapku roztoku a nechajte asi minútu pôsobiť.
- Odsajte každú nosnú dierku zvlášť – pritom druhú nosnú dierku pridržite prstom
- Požití môžete rôzne typy odsávačiek.
- Opakujte, kým sa neodstráni zaschnutý hlien a odsatá tekutina je číra (2-3x).
- Počas dňa sa snažte neopakovať viac ako 4x - potrebné najmä pred kŕmením, pretože dojčatá nevedia piť mlieko, keď majú upchatý nos a robia si časté prestávky na dýchanie.

Deti od 1-4 rokov:

- Kvapnite do každej dierky 2-3 kvapky roztoku a nechajte asi minútu pôsobiť.
- Odsajte každú nosnú dierku zvlášť – pritom druhú nosnú dierku pridržite prstom.
- Opakujte, kým sa neodstráni zaschnutý hlien a odsatá tekutina je číra (2-3x).
- Opakujte podľa potreby, keď je dieťa v nepohode, nevie dýchať nosom alebo nádcha výrazne zateká dozadu.
- Okolo 3-4 rokov učte dieťa smrkať.

Staršie deti:

- Zvlhčite nosovú sliznicu 3-4 kvapkami morskej vody alebo použite spray podľa návodu.
- Dohliadnite, aby dieťa fúkalo vždy len cez jednu nosovú dierku – upchajte druhú nosnú dierku.
- Opakujte, kým sa neodstráni zaschnutý hlien a vyfúknuté hlieny sú číre.
- Opakujte, keď má dieťa plný nos a ťažko sa mu dýcha nosom.

Dôležité pri odsávaní nosa

- **Na to, aby bolo odsávanie účinné, musíte pri odsávaní vždy pridržať druhú nosnú dierku.**
- **Odsávanie musíte robiť jemne, koncovky odsávačiek vkladajte len do vchodu do nosa. Ak vložíte koncovku príliš hlboko, môžete poraniť výstelku nosa a spôsobiť opuch.**
- **Ak po odsávaní tečie krv z nosa, znamená to, že bolo odsávanie príliš silné.**
- **Odsávajte približne 4x denne, príliš časté odsávanie môže viesť k opuchu sliznice a zhoršiť upchatie nosa.**

Liečba nádchy

Neexistuje žiadny zázračný liek, ktorý by dokázal skrátiť trvanie soplôv. V úvode ochorenia môžeme podporiť imunitu (Kaloba, Imunoglukán acute, podporné prípravky s obsahom zinku a podobne). Cieľom liečby je najmä odstrániť opuch a uľahčiť tak dýchanie nosom.

Na trhu máme momentálne k dispozícii niekoľko druhov nosových kvapiek:

- **Nosné kvapky na báze fyziologických roztokov a morskej soli** – tieto pôsobia tak, že nosovú sliznicu iba zvlhčia, rozriedia hlieny, ale neurobia výrazné odpuchnutie sliznice (Mar, Quixx, Physiomer, Libenar a podobne)
- **Dekongestíva** – kvapky, ktoré spôsobia odpuchnutie nosovej sliznice (Nasivin, Olynth, Muconasal, Sanorin, Otrivin a podobne)
- **Kvapky proti alergii** – blokujú alergickú reakciu – sú na recept (Allergodil, Livostin a podobne)
- **Antibiotické kvapky** – Pamycon, Uniflox **nie sú väčšinou indikované!**
- **Kvapky s obsahom prírodných prípravkov** ktoré pomáhajú v úvode vírusovej infekcie (Virostop, Quixx protect, Panaviral, Coldisept nanoSilver a podobne)

→ Ako správne aplikovať kvapky do nosa

Keď má dieťa nádchu, najviac opuchnutá časť nosa je jeho bočná stena. Preto pri aplikácii kvapiek ich nikdy neležeme do stredu nosa, lebo pretečú strednou časťou nosovej dutiny a často sa opuchnutej časti ani nedotknú a len plynule pretečú do nosohltana a odtiaľ do úst. To vedie k častej sťažnosti rodičov, že im kvapky do nosa neúčinkujú a preto ich nepoužívajú.

Pred kvapkaním do nosa nos vysmrkáme a prípadne prepláchneme kvapkami s morskou soľou. Pri kvapkaní nakloníme hlavičku dieťaťa na bok a kvapkáme tak, aby kvapky zatiekli na bočnú stenu nosa. To isté opakujeme na druhej strane.

→ Antibiotické kvapky do nosa

Infekčná nádcha je primárne vírusového pôvodu, kde antibiotiká nemajú žiadny efekt a nie sú primárne indikované. Pri ich aplikácii dochádza k zničeniu celej fyziologickej flóry nosovej sliznice, ktorá chráni nos pred usídlením škodlivých mikróbov (patogénov), a dieťa je tak následne ešte viac náchylné na vznik ochorenia. Preto liečiť nádchu hneď v úvode Pamyconom alebo inými antibiotickými kvapkami, považujeme za nesprávne.

Kedy zvážiť konzultáciu s lekárom

Dieťa s nádchou a pridruženými príznakmi nepotrebuje vyšetrenie pediatrom. Dôsledne dodržujte hygienu nosa, postarajte sa o príjem dostatku tekutín, doprajte dieťaťu fyzický kľud, nechodte do priestorov, kde sa zdržuje veľa ľudí, nechodte na návštevy. Zmiernite nepríjemné príznaky, spojené s nádchou. Dieťa nemusí ležať v posteli, využite spoločný čas na hry a oddych.

Konzultovať pediatra zväžte, ak:

- Má dieťa nádchu viac ako 14 dní a má aj iné príznaky.
- Objaví sa horúčka a celkový stav sa zhoršuje.
- Dieťa má kašeľ viac ako 3 týždne alebo sa zhoršuje.
- Dieťa má bolesť uší.

Lekára vyhľadajte ihneď, ak je výtok z nosa len z jednej dierky a je zapáchajúci a hnisavý.

Výtery z nosa (a hrdla): majú zmysel a kedy?

Výtery z hrdla a nosa (kultivačné vyšetrenia) sú dnes veľmi obľúbeným vyšetrením, predovšetkým rodičia majú potrebu sa uistiť, či ich dieťa nemá v hrdle alebo nose nejakého bacila, ktorého treba preliečiť.

Dôležité je vedieť, že:

- Veľká väčšina detí v kolektívach má úplne bežne vo výtere nález nejakej baktérie (hemofil, streptokok, stafylokok, moraxella a pod.)
- Pokiaľ sa vo výtere dokáže nejaká baktéria, ale dieťa nemá žiadne ťažkosti, hovoríme o tzv. asymptomatickom nosičstve. Znamená to, že baktéria je nepatogénna, čiže nespôsobuje žiadne ťažkosti, napríklad približne 70% zdravých ľudí má vo výtere z nosa zlatého stafylokoka.
- Je nesprávne a škodlivé, liečiť dieťa antibiotikami, pokiaľ má vo výtere nejakú baktériu, ale nemá žiadne klinické príznaky!
- Ak sa aj dieťa s pozitívnym kultivačným nálezom prelieči antibiotikami, je veľmi veľká pravdepodobnosť, že pokiaľ je v kolektíve, v krátkej dobe sa na jeho sliznici nosohltanu usídlí ďalší bacil. Každá antibiotická liečba totiž zlikviduje prirodzenú mikroflóru („dobré“ mikróby), ktorá má brániť tomu, aby sa na sliznici usídlil nejaký patogén („škodlivý“ bacil). Takáto "obnažená, holá" sliznica je veľmi náchylná k tomu, aby sa na nej udomácnil ďalší vírus alebo baktéria.
- Často sa stáva, že niekto v okolí dieťaťa má záchyt nejakej baktérie vo výtere a rodič žiada, aby boli výtery urobené aj dieťaťu. Pokiaľ dieťa nemá klinické príznaky, je to úplne zbytočné. Nie je namieste liečiť bezpríznakové dieťa antibiotikami len pre nález baktérie „na papieri“ a zvyšovať tak pravdepodobnosť, že následne opätovne ochorie. Je dôležité si uvedomiť, že preliečenie dieťaťa antibiotikami nie je žiadnou zárukou, že v najbližšej dobe nemôže znova ochorieť. Presne naopak, dieťa oslabené po chorobe, prípadne po liečbe antibiotikami, je oveľa zraniteľnejšie a skôr podľahne ďalšiemu ochoreniu.

Kedy teda má výter z nosa význam?

Indikácií pre kultivačné vyšetrenie je veľmi málo:

- Dlhodobé opakované príznaky ochorenia horných ciest dýchacích, ktoré pretrvávajú viac ako 3-4 týždne
- Zhoršujúci sa stav dieťaťa a zvažovanie celkovej antibiotickej liečby, kedy je niekedy prínosom vedieť presný typ baktérie, ktoré spôsobuje ochorenie.
- Prínosom je vedieť citlivosť konkrétnej baktérie na jednotlivé antibiotiká najmä v prípadoch, kedy je dieťa alergické na niektoré antibiotiká. Podľa toho je ľahšie zvoliť účinné antibiotikum.

Vždy je podstatné, ako sa dieťa má a nie aký bacil je prítomný vo výtere!

Tieto informácie sú určené na vzdelávacie účely, Vy, čitateľ, preberáte plnú zodpovednosť za spôsob ich použitia.

MUDr. Beata Kartousová
MUDr. Miroslava Moravčíková