

Ptáme se, jak předcházet chřipce a nachlazení

Oslovili jsme paní doktorku **Andreu Pekárkovou z Centra individuální péče při VFN**, která radí, jak předcházet chřipce a nachlazení. V rozhovoru přináší řadu praktických rad a informací.

Obecně jsou jistě pravidla prevence chřipky a nachlazení podobná (zdravý životní styl zahrnující otužování, odpočinek a pohyb, pestrá strava s vitamíny, pitný režim, případně očkování), existují nějaká specifika pro jednotlivé věkové skupiny - tedy děti, dospívající, dospělí, seniory, chronicky nemocné?

Ano, zmíněná pravidla platí obecně, v jednotlivých kategoriích však můžeme některá vyzdvihnout. V dětství bychom například neměli bránit přirozenému dozrávání imunitního systému. Děti dnes často vyrůstají v přehnaně sterilním prostředí a nesetkávají se tak v tomto klíčovém období s dostatkem potřebných infekčních podnětů. Ani přirozené imunitní reakce jako je zvýšená teplota či jiné příznaky počínající virózy by neměly být ihned tlumeny protizánětlivými léky, jak to bývá zvykem. To však platí i pro dospělé. S postupujícím věkem, kdy nabývá na důležitosti vliv stresu, je třeba se zaměřit na dostatečný odpočinek – i ten aktivní, organismus psychicky či fyzicky nepřetěžovat a především infekce nepřecházet.

Každoroční očkování proti virům chřipky se pak doporučuje zejména lidem starším 65 let, pacientům s chronickým onemocněním či po odstranění sleziny, dále pak lidem v léčebnách dlouhodobě nemocných, domovech důchodců, zdravotníkům a také lidem, kteří si nepřejí onemocnět chřipkou (např. z ekonomických důvodů, atd.) nebo lidem, kteří mají ve svém okolí osoby se sníženou imunitou a další rizikové pacienty.

Dospívající často příliš nedbají na životní styl, málo spí a módní oděvy se často neslučují s doporučeními na teplé odívání. Máte nějakou radu pro rodiče, co mají dělat, pokud chtějí potomka motivovat k dostatečnému oblečení?

To je otázka spíše pro psychologa. Ze zkušeností přiměje dívky k vhodnějšímu odívání například až prodělání infekce močových cest, zvláště pak zánětu ledvinné pánvičky. Efekt bývá značný.

Starší lidé mají často problém s vyváženou stravou, ať už z důvodů finančních, nebo proto, že jsou za život zvyklí na nepříliš zdravý jídelníček běžný v minulých desetiletích.

Na co především by si měli dávat pozor, čím hlavně by měli svůj jídelníček doplnit? Myslím teď především potraviny, ale samozřejmě pokud existují nějaké doplňky, tak to také pomůže.

Toto téma by bylo na dlouhou přednášku. Obecně však lze říci, že hlavním výživovým problémem naší společnosti je přejídání, tedy vysoký kalorický příjem v poměru k nízkému výdeji. Nemá smysl spoléhat na potravinové doplňky, kterými se řada lidí snaží kompenzovat nezdravý životní styl a za které jsou i finančně strádající lidé ochotni utratit nemalé peníze. Člověk konzumující vyváženou pestrou stravu s dostatkem zeleniny (alespoň 500 g denně), která obsahuje vitaminy v přirozené formě, takové doplňky nepotřebuje. Dále je vhodné konzumovat ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně, zařadit luštěniny, z mléčných výrobků dávat přednost zakysaným, nahrazovat živočišné tuky rostlinnými, omezit příjem soli a slazených nápojů. Stravu je vhodné rozdělit do 4-5 denních jídel a nevynechávat snídani. Zásadní je dodržovat dostatečný pravidelný pitný režim, především v podobě obyčejné vody.

Pracující lidé zase mívají sklon nachlazení a chřipku "přecházet", s pocitem, že musí pracovat a obstarat rodinu. Kdy je podle vás nutné, aby se zastavili a naordinovali si léčebný režim, jak se pozná, že nemoc opravdu potřebuje léčení?

Přecházení viróz vede k vyčerpávání imunitního systému, k jejich opakování, šíření či ke komplikacím bakteriálními superinfekcemi a tím pádem i k prodlužování následné pracovní neschopnosti. Krom toho může mít i vážnější důsledky jako je zápal plic či postižení srdce. Vhodné je myslet i na ostatní a tyto kapénkové infekce zbytečně nešířit.

Pokud jde o chronicky nemocné, pro ně může být především chřipka i smrtelná. Které chronické diagnózy především signalizují, že by si člověk měl dávat na infekce dýchacích cest pozor?

Jedná se zejména o vážnější onemocnění respirační či kardiovaskulární, dále diabetes mellitus či jiná metabolická onemocnění, poruchy imunitního systému, ledvinnou nedostatečnost, chudokrevnost, aj. V těchto případech je namístě očkování proti virům chřipky.

Existují nějaké babské rady na prevenci chřipky a nachlazení, které opravdu fungují? Doporučuje se leccos - od "panáčka slivovice na červa", přes ranní konzumaci vývaru nebo preventivní kloktání olejů, vyhýbání se mléčným výrobkům, konzumace pikantních potravin, preventivní polykání tablet s vitamínem C či echinacey, cibulový

čaj či přípravky z česneku, a tak dále. A liší se nějak doporučení těchto metod u jednotlivých skupin pacientů?

Nelze zde probrat všechny zmíněné metody, některé z nich však mohou mít jistý efekt, který je více či méně podložený a více či méně subjektivní. Základem ale zůstává celkový zdravý životní styl, který těmito metodami rozhodně nelze dohnat a jehož význam je nesrovnatelný. Jen bych upozornila, že vitamíny je vhodné přijímat v přirozené formě a vyhýbání se mléčným výrobkům je neopodstatněné. V „chřipkové sezóně“ má příznivý efekt také péče o horní cesty dýchací, tzn. Vyplachování nosohltanu mořskou vodou, vincentkou nebo obyčejnou osolenou vodou. Předcházet infekci můžeme také omezením cestování v prostředcích MHD a vyhýbáním se místům s vysokou koncentrací osob. Příznivý zdravotní stav nám dává možnost se plně věnovat všem našim rodinným, pracovním a dalším aktivitám. Subjektivní pocit zdraví někdy může být zavádějící, neboť velká část různých, mnohdy závažných nemocí může probíhat určitou dobu skrytě. Efektivně provedené komplexní lékařské vyšetření zdravotního stavu, které zahrnuje všechny vhodné vyšetřovací postupy, nám umožňuje včasný záchyt a léčbu většiny závažných onemocnění. Tímto Vám dáváme možnost mít Váš zdravotní stav pod kontrolou každoročně. Investice do svého zdraví je zároveň investicí do vlastní duševní rovnováhy a sebevědomí, neboť image a zdraví je důležitou součástí našeho osobního, ale i pracovního života. Rychlá a efektivní diagnostika jako součást prevence je právě to, co bychom Vám chtěli nabídnout. Vlastní investice do zdravotní prevence by měla být důležitou součástí Vaší péče o sebe, popř. i o Vaše zaměstnance. Na základě dlouholetých zkušeností lékařů a dle doporučení odborných společností bychom Vám rádi nabídli komplexnější preventivní programy cílené na prevenci.

MUDr. Andrea Pekárková

Centrum individuální péče při VFN

Karlovo náměstí 32, 128 08 Praha 2

www.individualnipece.cz