

Bežné prechladnutie (dospelí)

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak prechladnete. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

Užitočné fakty

- **Čo je bežné prechladnutie?** Mierne infekcie horných dýchacích ciest môžu spôsobiť prechladnutie, vrátane upchatého a tečúceho nosa, kýchania, kašľa, zachrípnutia, mierne zvýšenej teploty (do 39°C) a celkového oslabenia.
- **Je prechladnutie nebezpečné?** Prechladnutie je neškodná infekcia, ktorá sa vo väčšine prípadov vylieči sama bez komplikácií.
- **Aké bežné je prechladnutie?** Prechladnutie je veľmi bežné, dospelý človek prechladne v priemere 2-4krát do roka.
- **Môžu nastať komplikácie?** Hoci príznaky nie sú príjemné, bežné prechladnutie je neškodné. Komplikácie ako zápal pľúc, uší a iné infekcie sú veľmi zriedkavé.
- **Potrebujem antibiotiká?** Väčšina prechladnutí sa vylieči sama bez potreby vyšetrenia u lekára. Antibiotiká sú neefektívne na liečbu prechladnutia a môžu mať vedľajšie účinky.
- **Fajčenie.** Znaky prechladnutia ako kašeľ môžu byť oveľa horšie, ak fajčíte a infekcia tak trvá dlhšie.

Čo mám očakávať?

- **Príznaky.** U dospelých a starších detí príznaky prechladnutia trvajú asi týždeň a pol, u mladších detí asi 2 týždne. Príznaky sú zvyčajne najhoršie prvé 2 až 3 dni, než sa postupne začnú zlepšovať. Kašeľ môže trvať až 3 týždne.
- **Neexistuje liek.** Na prechladnutie neexistuje liek. Avšak, pokiaľ telo bojuje s infekciou, sú spôsoby ako zmierniť príznaky.
- **Nakazenie.** Prechladnúť môžeme buď vdýchnutím kvapôčky tekutiny, ktorá obsahuje vírus (keď niekto kýchne), alebo dotykom miesta, kde niekto kýchol a následným dotykom úst alebo nosa.

Pokračovanie na ďalšej strane

Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Jednoduché opatrenia.** Oddychujte pokiaľ sa necítite lepšie – viete určiť, kedy sa cítite natoľko dobre, že sa môžete vrátiť k bežným činnostiam.
- **Stravovanie a tekutiny.** Jedzte zdravo, do denného jedálnička zahrňte minimálne 5 porcií ovocia a zeleniny. Pite veľa tekutín, aby ste nahradili všetko, čo ste vypotili a čo vám vyteklo z nosa.
- **Lieky na voľný predaj. (Bez predpisu)** Paracetamol, Ibuprofen alebo Aspirin môžu pomôcť zmierniť následky prechladnutia. Deťom mladším ako 16 rokov sa neodporúča dávať Aspirin a lieky berte presne podľa inštrukcií výrobcu, ktoré sú zvyčajne pribalené v krabíčke. V lekárni sa opýtajte na doplnkové lieky, ktoré by mohli pomôcť uľahčiť ťažkosti pri prechladnutí.

Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Väčšina prechladnutí nie je vážna a odznejú bez lekárskej pomoci. Ak si všimnete nejaký z nasledujúcich príznakov, kontaktujte Vášho všeobecného lekára pre včasnú pomoc:

- **Vysoká teplota.** Dostanete vysokú teplotu (nad 39°C), čo môže byť znakom vážnejšieho typu infekcie
- **Cítite sa dezorientovane alebo zmätene.**
- **Všimnete si ostrú bolesť v hrudníku.**
- **Vykašľavate hlien, v ktorých je krv (hustý hlien)**
- **Ťažko sa Vám dýcha.**
- **Všimli ste si opuchnuté uzliny na krku alebo v podpazuší**
- **Ťažkosti trvajú dlhšie ako 3 týždne**

Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/Cold-common/Pages/Introduction.aspx>
- **Patient.co.uk** <http://www.patient.co.uk/health/Common-Cold.htm>

Stránky poskytujú informácie o tom, ako si poradiť s prechladnutím. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.