

AQUA[®]
MARIS

MERALYS[®]
MERALYS HA

PREHLADA, GRIPA ILI ALERGIJA

PITANJE
JE SAD?!

Autori teksta:

izv. prof. prim. dr. sc. Željka Roje, dr. med. u suradnji s JGL d.d., Rijeka

za djecu i odrasle

jgl 
Kao kap vode na dlanu

Priručnik za pacijente

Stigla je zima.

Nažalost hladniji dani nagovješćuju ne samo dolazak zimskih radosti i blagdana, već i epidemiju infekcija gornjih dišnih putova i to u prvom redu PREHLADE I GRIPE.

U ovo vrijeme rijetko je tko pošteđen kihanja, šmrkanja, začepljenog nosa, grlobolje ili kašlja i nekako nam se čini da su svi oko nas bolesni. No je li to obična prehlada ili gripa, ili možda nešto treće kao npr. alergijski rinitis koji tako dobro može imitirati simptome infekcija gornjih dišnih putova?

Iako mislimo da znamo sve o tome - kako prepoznati simptome, kako prevenirati i liječiti ove bolesti, uvijek je dobro pročitati ili poslušati savjet stručnjaka kako bi se izbjegli mogući rizici i komplikacije.

Da biste bolje razumjeli razlike i sličnosti između prehlade, gripe i alergijskog rinitisa, pročitajte naš Priručnik i naoružajte se znanjem kako bismo svi zajedno postigli bolju kvalitetu življenja, poglavito u zimskim mjesecima.

ŠTO JE ZAJEDNIČKO svim ovim stanjima?

Zajednička je nemogućnost disanja na nos, a tako se gube ili smanjuju brojne funkcije koje nosna sluznica ima u očuvanju zdravlja organizma u cjelini.

NOSNA SLUZNICA IMA ZAŠTITNU FUNKCIJU kao **mehanički pročišćivač** (sitne dlačice na ulazu u nos onemogućuju ulazak stranih tijela u dišni put) te kao **imunološki „hvatač“** virusa i bakterija. U nosu se nalaze i mirisna osjetila koja otkrivaju razne mirise iz okoline. Mirisna osjetila prenose podražaje preko njušnih niti do njušnog živca koji informacije prosljeđuje centru za njuh u mozak. Zahvaljujući tome možemo na vrijeme osjetiti štetnu kemikaliju, plin, pokvarenu namirnicu, ali i uživati u mirisima hrane, cvijeća, parfema.

Vrlo je važna uloga nosne sluznice u **“kondicioniranju” zraka** zahvaljujući mehanizmima zagrijavanja (25 - 37 °C) i vlaženja (85 %). Disanjem na nos potiču se brojni refleksi u prsnom košu i plućima koji omogućuju dublje disanje (Disanje punim plućima!). Osim toga, nosne šupljine sudjeluju u stvaranju zvuka kao rezonantni prostori pri govoru i pjevanju. Dobro je poznato kako lako možemo prepoznati govor osobe kojoj je začepljen nos i preko telefona (nazalni govor).

Ako dođe do narušavanja integriteta sluznice nosa i njenih strukturnih promjena, gube se sve gore navedene funkcije u većoj ili manjoj mjeri i stvaraju se predispozicije za bolesti ne samo nosa već i okolnih organa i donjih dišnih puteva.

Zašto tako često OBOLIJEVAMO OD **PREHLADE ILI GRIPE?**

Prehlada i gripa su VIRUSNE BOLESTI koje se prenose KAPLJIČNIM PUTEM.

Kihanjem se u zrak rasprši 100.000 virusa, i to u radijusu od 3,5 metara. Svaka od tih kapljica može preživjeti u okolišu, npr. na uredskom stolu, školskoj klupi, mobitelu, priboru za jelo, naslonu stolice ili držačima za ruke u tramvaju ili autobusu oko 48 sati. Zato često nismo ni svjesni da smo se i kad smo se zarazili. Inkubacija je najčešće nekoliko dana.

Zbog ovih osobina česte su epidemije upravo zimi kada dulje boravimo u zatvorenim prostorima i kada se prostorije slabije provjetravaju.

To se posebno odnosi na djecu u školama i vrtićima jer okupljanje više osoba na jednom mjestu, život i rad u grupama doprinose širenju prehlade i gripe.

Unatoč uvriježenim vjerovanjima i zapažanjima, nema sigurnih dokaza da su hladnoća, propuh, umor, neispavanost ili slična stanja povezana s povećanom učestalošću ili težinom prehlade.

PREHLADA je blaga samoograničavajuća bolest koja ne ugrožava značajno zdravlje i život oboljele osobe.

OZBILJNOST BOLESTI?

GRIPA je vrlo ozbiljna bolest koja neliječena sama po sebi može dovesti i do smrtnog ishoda ili može izazvati ozbiljne komplikacije. Komplikacijama su posebno podložna mala djeca, kronični bolesnici i starije osobe.

Za razliku od nje,

UČESTALOST?

Odrasla osoba tijekom godine oboli prosječno tri puta od prehlade, a djeca 6 – 10 puta (djeca na cjelodnevnom boravku u jaslicama i vrtiću čak i 12 puta). **Prehladu uzrokuje više od 200 različitih virusa.** Cijepljenje nije moguće. To prehladu čini najčešćom bolesti u čovjeka, ona postaje najčešći razlog posjeta liječniku, najčešći razlog uzimanja raznih lijekova, najčešći razlog izostanka iz škole ili s posla.

Gripa se javlja epidemijski i uzrokuju je dva virusa: virus influenza A i B koji su, nažalost, podložni brojnim mutacijama i zato je pojava epidemije uvijek teško predvidiva kao i određivanje adekvatnog cjepiva. Zato od gripe možete oboljeti više puta u životu, zbog čega je potrebno redovito cijepljenje svake godine.

Prevalencija alergijskog rinitisa u zemljama EU je oko 25 % što znači da svaki četvrti stanovnik RH ima alergijski rinitis koji svojom kliničkom slikom može jako imitirati prehladu. Zbog toga nam se često događa da ovakvi bolesnici dugo vremena ostanu neprepoznati, pogrešno se liječe i uzaludno traže pomoć. Naravno, moguća su i preklapanja u kliničkoj slici. Istina je da djeca koja boluju od alergijskog rinitisa imaju češće infekcije gornjih dišnih putova, te infekcije dulje traju i sklonije su komplikacijama, što nije čudno, jer je sluznica nosa u alergičara smanjene lokalne otpornosti i stoga podložnija upalama.

ŠTO JE ŠTO?

Kako ću znati imam li prehladu ili gripu ili alergijski rinitis? Idemo redom!

Istaknimo najprije razlike između: **prehlade i gripe**



SIMPTOMI I ZNAKOVI	GRIPA	PREHLADA
NASTUP (početak bolesti)	vrlo naglo	postupno
TRAJANJE SIMPTOMA	10 - 20 dana	3 - 7 dana
TEMPERATURA	visoka	umjereno povišena
GLAVOBOLJA	redovito	rijetko
BOLOVI U MIŠIĆIMA	često	rijetko
UMOR I ISCRPLJENOST	jače istaknuti	ne
KAŠALJ	suh, vrlo neugodan	odsutan ili blag
ZAČEPLJENOST NOSA	ponekad	redovito
KIHANJE	ponekad	uobičajeno
CURENJE NOSA	ponekad	uobičajeno
GRLOBOLJA	ponekad	uobičajeno
KOMPLIKACIJE	često	vrlo rijetko
IZOSTANAK S POSLA I IZ ŠKOLE	često	rijetko



Prehlada ili alergijski rinitis

SIMPTOMI I ZNAKOVI	ALERGIJSKI RINITIS	PREHLADA
NASTUP (početak bolesti)	najčešće postupno, ponekad vrlo naglo	postupno
TRAJANJE SIMPTOMA	od nekoliko tjedana do cijele godine	3 - 7 dana
OČNI SIMPTOMI	uobičajeno	rijetko
TEMPERATURA	normalna	umjereno povišena
GLAVOBOLJA	redovito	rijetko
BOLOVI U MIŠIĆIMA	nikada	rijetko
UMOR I ISCRPLJENOST	ako dugo traje i ometa san	ne
KAŠALJ	produktivan zbog slijevanja sekreta u ždrijelo	odsutan ili blag
ZAČEPLJENOST NOSA	uobičajeno	uobičajeno
KIHANJE	gotovo uvijek	uobičajeno
CURENJE NOSA	uobičajeno	uobičajeno
GRLOBOLJA	ponekad	uobičajeno
KOMPLIKACIJE	rijetko	vrlo rijetko
IZOSTANAK S POSLA I IZ ŠKOLE	rijetko	rijetko



Najčešća zabluda je da sve osobe koje imaju alergijski rinitis, moraju kihati, imati svrbež nosa i oči, curenje nosa i suzenje. Naprotiv.

Postoje dva tipa prezentacije alergijskog rinitisa, tzv. fenotipovi: slinavci/kihavci na jednoj strani i začepljeni na drugoj.

Razlike pogledajte u tablici.

SIMPTOMI	"KIHAVCI I/ILI SLINAVCI"	"ZAČEPLJENI"
KIHANJE	u napadima	rijetko ili nikada
CURENJE IZ NOSA	uvijek prisutno: vodenast sekret sprijeda i ponekad straga u ždrijelo	varijabilno: može biti gust i vrlo često je "stražnje" curenje niz grlo
SVRBEŽ NOSA	da, često	ne
BLOKADA NOSA	varijabilna	obično vrlo teška
DNEVNI RITAM	gore pri buđenju, poboljšava se tijekom dana i opet pogoršava navečer	stalno prisutni simptomi danju i noću, uz noćno pogoršanje
KONJUNKTIVITIS	često	ne

Tako se naša križaljka dodatno komplicira i traži vještinu liječnika ili ljekarnika i **pomno slušanje** pacijentovih simptoma!

Osnovna razlika između prehlade i alergijskog rinitisa je ipak u **TRAJANJU SIMPTOMA**.

To prevedeno na svakodnevnu komunikaciju znači sljedeće:

„AKO imate simptome prehlade (začepljen nos, curenje iz nosa, kihanje, kašalj) koji traju dulje od dva tjedna, pomislite na alergijski rinitis!“

Poglavito ako u obitelji imate osobe koje boluju od alergijskih bolesti (astma, dermatitis ili rinitis) ili ste kao mali imali neku od alergijskih manifestacija, razmislite o tome i kažite to svom liječniku! On će Vas uputiti na potrebnu alergološku obradu.

LIJEČENJE!

Radi se o samoograničavajućim bolestima koje organizam vlastitim imunološkim mehanizmima može u cijelosti prevladati. Uputno bi bilo ostaviti vlastitom tijelu svu raspoloživu energiju kako bi bilo što uspješnije u borbi protiv virusa.

SVE VIRUSNE BOLESTI liječe se simptomatski pa tako i prehlada i gripa. To znači da ne postoji lijek koji „ubija“ uzročnika, već samo liječimo posljedice i tako pokušavamo prevenirati komplikacije.

ZA PREHLADU JE DOVOLJNO SMANJITI TJELESNU AKTIVNOST, MIROVATI KOLIKO SE MOŽE, UZIMATI DOVOLJNU KOLIČINU TEKUĆINE, analgoantipiretike za snižavanje temperature kada je to potrebno.

VAŽNO!

OSNOVNO JE USPOSTAVITI ŠTO BOLJU PROHODNOST NOSA kako bi se spriječio razvoj komplikacija u smislu bakterijske upale sinusa ili srednjeg uha zbog poremećene drenaže i ventilacije.



Stoga se predlaže koristiti dekongestivne kapi 3 puta dnevno u trajanju od 5 dana, redovito ispirati nos te koristiti sprejeve ili pripravke s hipertoničnom morskom vodom kako bi se i tako smanjila otekline sluznice nosa i uspostavila normalna prohodnost sinusnih ušća i Eustahijeve cijevi.



S obzirom na to da je jedan od vodećih simptoma i grlobolja valja ju tretirati lokalnim pripravcima koji imaju antiseptički, analgetički te protuupalni učinak.



Grlobolja je rezultat izravnog djelovanja virusa na sluznicu, ali i rezultat udisanja hladnog, nepročišćenog zraka koji izravno djeluje na sluznicu ždrijela bez prethodne pripreme u nosnim šuplinama.



U SLUČAJU GRIPE POTREBNO JE POTPUNO MIROVANJE UZ GORE NAVEDENE LIJEKOVE. U slučaju teže kliničke slike

uzimanje antivirusnih lijekova propisuje isključivo infektolog.

Ponekad je potrebna i hospitalizacija.

VAŽNO!**ANTIBIOTICI
SE NE PROPISUJU
U LIJEČENJU PREHLADE
ILI GRIPE OSIM U SLUČAJU
KOMPLIKACIJA!**

Važnost adekvatne primjene antimikrobnih lijekova ne ogleda se samo u pojedinačnom pristupu prema bolesniku već ima širi društveni značaj. Često i pri opravdanoj primjeni imaju nuspojave (osipi, mučnina, proljev...).

Djeluju i na tzv. dobre bakterije koje se normalno nalaze u našem organizmu (koža, crijeva...) te narušavaju sklad međuovisnosti mikro i makroorganizama.

Imaju učinak ne samo na pojedinca nego i na čitavu zajednicu jer se otporne bakterije lako šire i izazivaju teške i po život opasne kliničke slike. Imajte ovo na umu prije otvaranja kućne apoteke s antibioticima!

AQUA[®]
MARIS
MERALYS[®]
Rhinorelief



Nekoliko savjeta za kraj!

- 1. Vodite računa o zdravlju nosne sluznice** i prije prehlade ili gripe. Održavajte redovito higijenu i toaletu korištenjem sprejeva za vlaženje i ispiranje jer samo vlažna sluznica očuvanog integriteta može se uspješno oduprijeti brojnim virusima koji vrebaju u zimskim mjesecima.
- 2. Ako inače imate problema s ventilacijom i drenažom sinusa**, npr. zbog zakrivljene nosne pregrade, ispirite nosne i sinusne šupljine jednom ili dvaput dnevno uređajima i otopinama koji su posebno dizajnirani za tu svrhu!
- 3. Izbjegavajte nagle promjene temperature i vlažnosti zraka** jer to jako oštećuje sluznicu nosa i ždrijela. Stoga, kad izlazite iz Vaših toplih domova u hladno zimsko jutro, stavite šal ispred nosa i usta i tako zaštićeni, dišite polako dok ne uđete u automobil ili neki drugi zatvoreni prostor!
- 4. Drage mame i tate, ne vodite bolesnu djecu u vrtić ili školu** jer će se zbog njih razboljeti još mnogo djece. Kapljične infekcije kao prehlada i gripa „caruju“ u kolektivima, osobito u hladno doba godine.
- 5. Perite redovito ruke i nos** jer se virusi zadržavaju na njima do 48 sati! Ne razmjenjujte mobitele ili pribor za jelo, pogotovo ne u vrijeme sezone prehlade i gripe!
- 6. Redovita higijena i prozračivanje prostora** smanjuju rizik od infekcije!

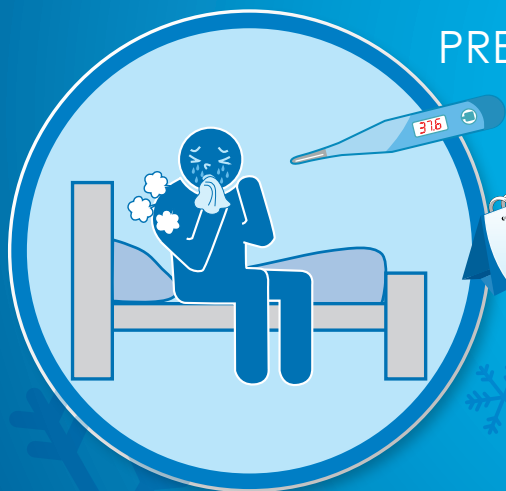
7. **Djelujte na sve simptome prehlade:** začepljen nos, curenje nosa, grlobolja, kihanje, kašalj, povišena tj. temperatura kako biste se što prije vratili svakodnevnom obvezama. To možete napraviti koristeći npr. tablete ili razne pripravke za lokalnu primjenu.
8. **Nemojte se bojati vazokonstriktorskih kapi za nos (kapi koje odčepljuju nos)!** Primjenjene prema uputama (3 puta dnevno do 7 dana) ne mogu oštetiti sluznicu nosa, a jako će Vam pomoći dok imate prehladu ili gripu da biste lakše disali, da biste mogli spavati, da biste mogli jesti uz prisutan osjet mirisa i okusa.
9. **Racionalna primjena antibiotika** mora biti ideja vodilja u liječenju infektivnih bolesti gornjih dišnih putova. Samo 5 % grlobolja je bakterijskog podrijetla, a sve ostale virusnog!
10. **Nemojte zaboraviti** na alergijski rinitis ako Vaši očni i nosni simptomi traju dulje od nekoliko tjedana.

PREHLADA, GRIPA ILI ALERGIJA

PITANJE JE ŠAD?!

PREHLADA

3 - 5 DANA



GRIPA

5 - 7 DANA



ALERGIJA

Može trajati
nekoliko tjedana





Autori teksta:

izv. prof. prim. dr. sc. Željka Roje, dr. med.

Privatna ORL ordinacija, Kranjčevićeva 45, 21 000 Split

u suradnji s JGL d.d., Rijeka

Dizajn i grafička priprema:

FotoSoft d.o.o.

Tisak:

Kerschoffset



www.facebook.com/JGLobitelj

Prije upotrebe
pročitajte uputu o
lijeku, a o rizicima i
nuspojavama upitajte
svog liječnika ili
ljekarnika.

JGL d.d., Svilno 20, 51000 Rijeka, Hrvatska / www.jgl.hr / www.aqua-maris.com

Savjete i obavijesti o proizvodima možete dobiti ponedjeljkom, srijedom i četvrtkom od 15 do 19 h
pozivom na broj našega savjetovališta 01/3010-946.