

Nádcha

Nádcha, alebo opuchnutá sliznica nosa s tvorbou soplíkov **je príznakom ochorení horných dýchacích ciest**. Tieto ochorenia sú najčastejšie infekčného pôvodu, menej často tiež alergického pôvodu. **Približne 80-90% infekcií horných dýchacích ciest je vírusového pôvodu** a teda antibiotiká v liečbe tohto ochorenia nebudú účinné. Tieto infekcie sa najčastejšie šíria vzduchom, ale je možný aj prenos kontaktom. Okrem nádchy sú príznakmi infekcie tiež bolesti hrdla, zachrípnutie, kašeľ, zvýšená teplota, alebo horúčka, bolesť hlavy a bolesť uší.

Infekcie horných dýchacích ciest sú u malých detí bežné a pomerne časté, so zvýšením frekvencie v dobe, kedy sa dieťa zaradí do kolektívu, alebo sa do kolektívu zaradí súrodeneц, iný rodinný príslušník v častom kontakte.

Normálny počet infekcií u predškolákov (detí do 5. roku života) je približne **6-8 infekcií horných ciest dýchacích za rok hlavne v období jesene a zimy**, u detí **starších ako 5 rokov** je tento počet **2-4 za rok**. Treba si uvedomiť, že kontaktom s takýmito infekčnými chorobami dieťa buduje svoju imunitu.

Dôležité je dodržiavať **dôslednú toaletu nosa** - nos **odsávať/ riadne fúkať**, 4-5x denne **preplachovať morskou vodou**. V prípade výrazného opuchu slizníc podávať **dekongestívne kvapky** (Nasivin, Olynth, ...) tiež opakovane počas dňa, avšak po dobu maximálne 7-10 dní (následne vzniká závislosť sliznice). V prípade bolesti hrdla sú vhodné rôzne **antiseptické** dezinfekčné prípravky **do dutiny ústnej** s efektom tlmenia bolesti vo forme roztokov, sprejov, pastiliek, či lízaniek. **Kašeľ** býva v úvode **suchý a dráždivý**, následne často prechádza do **produktívneho vlhkého kašľa**, ktorý môžeme podporiť **mukolytikami** – liekmi uvoľňujúcimi hlien (Solmucol, Mucosolvan, Hedelix, ...). Pri horúčke podávame antipyretiká podľa návodu. Je vhodné **podporiť imunitu vitamínmi C a D**, eventuálne kombinovanými prípravkami na podporu imunity. Doma riadne vetrať, dieťa nechať spať vo vyvýšenej polohe, dodržiavať zvýšený hygienický režim.

Kedy navštíviť lekára:

- **Možno sa orientovať podľa užitočného manuálu na určenie závažnosti stavu na stránke pediatridetom.sk, alebo na aplikácii *Bebbo*.**
- Nádcha pretrváva viac ako 10-14 dní
- Kašeľ trvá viac ako 14 dní
- Dieťa má sťažené dýchanie
- Pridružená je pretrvávajúca horúčka viac ako 48 hodín
- Dieťa neprijíma tekutiny a stravu, je dehydratované, spavé, malátne

Zdroje: www.pediatridetom.sk

JESEŇÁK Miloš, 2013. *Imunitný šlabikár*. Bratislava, SAMEDI, 2013. ISBN 978-80-970825-5-0