

10. 10. 2022

## Chřipka

**Chřipka** patří mezi sezónní onemocnění, které se nejčastěji vyskytuje v zimních a časných jarních měsících. Ke chřipkové epidemii obvykle dochází na počátku kalendářního roku. Ročně postihuje v průměru 850 000 osob z české populace a v jejím důsledku umírá v průměru 1 500 až 2 000 osob, což jsou 2% všech úmrtí v ČR.

Jedná se o:

- **vysoce nakažlivé virové onemocnění**
- **postihuje všechny věkové skupiny**
- **může vést až k úmrtí**
- **může vyvolat epidemie a pandemie**

Mezi **nejohroženější skupinu patří malé děti a senioři**, kteří z důvodu komplikací plynoucích z onemocnění chřipkou bývají **často hospitalizováni**. U dospělých osob, které trpí nějakým jiným základním chronickým onemocněním, chřipka jeho průběh zhoršuje.

Onemocnění nejčastěji způsobují chřipkové viry typu A a B, jen okrajově typu C. Chřipkové viry typu A mohou infikovat nejen člověka, ale i zvířata, zatímco viry typu B upřednostňují výhradně lidského hostitele. Viry chřipky každoročně podléhají mírným genetickým mutacím, ale dojde-li k jejich zásadním změnám, vzniká riziko pandemie.

Právě tyto genetické změny jsou důvodem **k pravidelnému přeočkování proti sezónní chřipce**, jelikož právě **očkování je jediným účinným prostředkem**, jak zabránit těmto rozsáhlým epidemiím a komplikacím plynoucích z onemocnění chřipkou.

### **Příznaky onemocnění**

**Chřipka** je prudký zánět dýchacích cest, který se po uplynutí inkubační doby, tj. průměrně po 1 - 2 dnech, projevuje následujícími **příznaky**:

- suchým dráždivým kašlem
- rychlým nástupem horečky
- třesavkou
- velkými bolestmi hlavy, svalů a kloubů
- pocitem těžké schvácenosti
- děti často zvrací, trpí průjmem, eventuálně spavostí, poruchami vědomí až halucinacemi

Mezi časté **komplikace** patří:

- zápal plic
- zánět vedlejší nosních dutin
- zánět středního ucha
- vzácně i zánět nervového centrálního systému nebo srdce

## Léčba

- **na virové onemocnění bez komplikací nemají antibiotika žádný účinek!**
- základ léčby tvoří klid na lůžku, dostatek tekutin a přísun vitamínů
- jednotlivé příznaky lze léčit volně prodejnými léky (doporučujeme se o jejich užívání poradit s Vaším praktickým lékařem)
- zejména v případě zhoršování kašle, dušnosti nebo přetrvávají vysokých horeček je nezbytné kontaktovat lékaře

**Teplota a bolesti** - analgetika a antipyretika (paracetamol, ibuprofen) jsou vhodné k užívání ve chvíli, kdy tělesná teplota přesáhne 38° C či při bolestech hlavy, kloubů a svalů.

**Ucpaný nos** – kapky nebo sprej do nosu.

**Kašel** - léčivé přípravky je nutné volit podle fáze - při suchém kašli volit léky k potlačení kašle, ve vlhké fázi volit přípravky podporující odkašlávání.

## Prevence chřipky

Nejjistější výsledek přináší v prevenci chřipky očkování - u dospělých osob, mladistvých a dětí ve věku od 6 měsíců. Očkování se zvláště doporučuje osobám s chronickým onemocněním, u nichž onemocnění chřipkou obvykle vede ke zhoršení jejich základního onemocnění, a osobám, u nichž existuje vysoké riziko výskytu komplikací po onemocnění chřipkou.

**Každoroční očkování proti chřipce se zvláště doporučuje u dvou skupin osob:**

1. **U starších osob (nad 65 let).**
2. **U osob s chronickým farmakologicky léčeným onemocněním:**
  - chronická onemocnění srdce a cév
  - chronická onemocnění dýchacích cest
  - chronická onemocnění ledvin a jater
  - chronická metabolická onemocnění
  - osobám s nedostatečností imunitního systému (vrozenou nebo získanou)
  - osobám s poruchou funkce průdušek a plic (tj. včetně poruch respiračních funkcí po poranění mozku, míchy, v důsledku křečových stavů nebo dalších neurologických či svalových poruch)

**U těchto osob je očkování včetně očkovací látky hrazeno z prostředků zdravotního pojištění na základě znění zákona č. 48/1997 Sb.**

**Vakcinace proti chřipce je dále doporučována:**

1. **Těhotným ženám** v kterékoliv fázi těhotenství a ženám, které plánují těhotenství během chřipkové sezóny.
2. **Osobám, které zvyšují možnost nákazy rizikových skupin** uvedených v předchozím odstavci, tj. zejména osoby, které:
  - pečují o rizikové osoby (zdravotníci a sociální pracovníci)
  - žijí s rizikovými osobami v domácnosti, jsou v kontaktu s rizikovými osobami (pracovníci ve školství, dopravě, apod.)

***Uvedený přehled v žádném případě neznamena, že by vakcinace jiných rizikových skupin či zdravých osob neměla být zvažována nebo prováděna. Význam výše uvedeného přehledu spočívá v tom, že odborné argumenty pro očkování těchto skupin převyšují nad očkováním ostatních.***

Obecně se doporučuje zaměstnavatelům, aby nabízeli možnost zvýhodněného či bezplatného očkování proti chřipce svým zaměstnancům, neboť je to pro všechny zúčastněné strany výhodné jak ze zdravotního, tak i ekonomického hlediska.

**Očkování provádějí zejména praktičtí lékaři, zdravotní ústavy, případně vakcinační centra.**

### **Hygienické návyky**

V době chřipkové sezóny doporučujeme věnovat zvýšenou pozornost také každodenním hygienickým návykům, které rovněž snižují riziko onemocnění.

- 1. Myjte si ruce teplou vodou a mýdlem**, případně použijte dezinfekční prostředek na ruce na alkoholové bázi:
  - po každém kašli či kýchnutí
  - pravidelně a opakovaně (po návštěvě míst s velkou koncentrací osob - MHD, supermarkety apod.)
- 2. Zakrývejte si ústa při kašli a kýchnutí**, použitý kapesník vyhodte do koše. Nekýchejte do holých rukou, Vaše dlaně jsou teplé a vlhké a jsou tak optimálním prostředím pro množení virů a bakterií a jejich následný přenos a šíření.
- 3. Vyhněte se kontaktu rukou s obličejem a v oblasti očí** - snížíte tak riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.

Největšími zdroji bakterií a virů jsou nejenom toalety, ale také například mobilní telefony, klávesnice u počítačů, volant ve Vašem autě a další prostředky každodenní potřeby. Nepůjčujte si vzájemně telefon, přístroje apod., v domácnosti používejte čisticí prostředky s dezinfekčními účinky.

V době chřipkové epidemie se nezdravte podáváním ruky či líbáním - omezte osobní kontakt s druhými lidmi, je-li to alespoň trochu možné, snažte se udržovat odstup od druhých osob cca 1m (zvláště máte-li podezření, že jsou nemocní).

Používejte ochranu dýchacích cest v MHD a v místech s velkou koncentrací osob.