

# PREHLADNA OBOLENJA V ČASU JESENI 2021 IN EPIDEMIJE COVIDA-19



BIGSTOCK

*PO VROČEM, DOLGEM POLETJU SE JE VREME, NA NAŠO ŽALOST, ČEZ NOČ SPREMEMILO, PRINESLO MRAZ, PREHLADE, PA TUDI STRAHOVE, ALI IMAMO NAVADEN PREHLAD ALI GRIPO ALI CELO NOVI KORONAVIRUS COVID-19.*



*Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama*

**P**o drugi strani smo komaj dočakali, da otroci gredo v vrtce, šole, da se sami ponovno več družimo ne le s prijatelji, temveč tudi na sestankih, kongresih, službenih potovanjih. A to prinaša več stikov, več gibanja v zaprtih, močno ogrevanih prostorih in več prenosov virusov in obolevanje. Jesen je tako prinesla tudi pogostejše obiske v lekarnah, največ zaradi virusnih obolenj zgornjih dihal. Prehladi se sicer lahko pojavljajo v vseh letnih časih, a so pogostejši v mrzlih mesecih. Vendar nahod, kašelj, slabo počutje in zmerno povišana telesna temperatura (do 38 °C) niso vzrok za takojšen obisk zdravnika. Pomembno pa je, da vseeno zdravljenje začnemo čim prej, že ob prvih znakih, saj tako olajšamo simptome, hitreje okrevamo in preprečimo morebitne zaplete – bakterijske okužbe, ki zahtevajo obisk pri zdravniku. A zdravniki,

predvsem na primarnem nivoju (izbrani zdravniki), so v času naše pandemije, žal, težje dosegljivi. Težave si najprej lajšamo z zdravili brez recepta, ki jih gremo iskat v lekarno, da ne obremenjujemo že tako preobremenjenega zdravstvenega sistema. Ob praskanju v grlu, smrkanju, kihanju, kašljanju se pogosto sprašujemo, ali gre za navaden prehlad ali morda gripo. Toda letos, kot že lani, skrb in obravnavo tovrstnih obolenj zapleta še pandemija covid-19. Namreč simptomi so dokaj podobni. Prehlad, gripo in covid-19 povzročajo različni virusi. Prehlad povzročajo rinovirusi, adenovirusi, respiratorni sincicijski virusi, koronavirusi, gripo virus influence tipa A, B, C, covid-19 pa novi koronavirus, ki je drugačen od povzročiteljev prehlada. So pa povzročitelji gripe in covid-19 vsi zelo virulentni, se hitro širijo in imajo kot večina virusov značilno lastnost, da pogosto mutirajo in se spreminjajo. Zato

zaradi virusne številnosti, raznovrstnosti in njihovega nenehnega spreminjanja genetskih značilnosti nikoli ne postanemo popolnoma odporni proti njim, kar prinaša vedno nove okužbe in obolenja. Pa si pogledjmo pomembne preventivne ukrepe, razlike v simptomih teh viroznih obolenj, zdravljenje in seveda, kdaj je potrebno poiskati pomoč pri zdravniku. **POMEMBNI PREVENTIVNI UKREPI** Za vsa prehladna obolenja je značilno, da se virusi širijo predvsem kapljično ob kašljanju, govorjenju, dotikanju okuženih predmetov, kljuk, stikal, ograj. Tudi zadnja najpogostejša različica virusa covid-19 delta izkazuje še večjo virulentnost, je bistveno bolj kužna od prejšnjih različic, saj povzroča povečano koncentracijo virusa na sluznicah in s tem možnost hitrejšega in lažjega prenosa. Zato so še toliko bolj pomembni vsem znani higienski ukrepi, kot so umivanje in razkuževanje rok, nošenje mask, kašljanje in kihanje v robček, ki ga nato zavržemo, ne

dotikamo se nosu in ust, ne mencamo si oči, dihamo skozi nos, izogibamo se zaprtim prostorom (avtobusom, vlakom, trgovinam, gledališčem, množičnim prireditvam), kjer je zelo veliko ljudi, pogosto prezračujemo prostore, pijemo več tekočin (zadostna dnevna hidracija), privoščimo si dovolj počitka, uživamo kakovostno prehrano z zadostno količino sadja in zelenjave ter ob pojavu znakov virusnega obolenja pravočasno ostanemo doma in s tem zmanjšamo morebitno širjenje virusa med zdrave ljudi, kar štejemo za odgovorno obnašanje v družbi.

### **SIMPTOMI IN ZNAKI PREHLADA TER ZDRAVLJENJE**

Inkubacijska doba (čas od okužbe do pojava simptomov) je največkrat dolga od dva do pet dni. Glavnina simptomov se izrazi v prvih od 36 do 72 urah. Osebe, ki so prebolele prehlad, pa lahko izločajo viruse od štiri dni do celo tri tedne. Prehlad se običajno začne z

bolečinami v grlu. Oteženemu požiranju sledi značilen izcedek iz nosu, kihanje, vnetje oči, hripavost in suh kašelj, ki se pojavlja ob začetku in koncu prehlada, vmes pa je možen produktiven moker kašelj. Redkeje so prisotni še drugi znaki, kot so vročina (do 38,5 °C, predvsem pri majhnih otrocih), splošno slabo počutje, zmeren glavobol, manj izrazite bolečine v mišicah, izguba okusa, bolečine v ušesih. Najpogosteje poteka prehlad postopoma in kot blaga okužba, ki traja od dva do tri dni, redkeje od sedem do devet dni.

Zdravljenje prehlada je simptomatsko, blažimo simptome in znake. Težave pri požiranju, praskanju v grlu in včasih hripav glas zdravimo s protibolečinskimi in protivnetnimi pastilami za lizanje, ki jih lahko kupimo v lekarnah brez recepta. Na voljo so tudi sirupi za umirjanje vnete sluznice grla, žrela. Pomembno je tudi pitje različnih zeliščnih čajev (islandski lišaji, smrekovi vršički, žajbelj, trpotec, jeglič, slezove



**MULTIVITAMINI IN  
MULTIMINERALI**

## **marsovcí® PREHRANSKA DOPOLNILA ZA OTROKE**

### **Zdrava nagajivost, normalna rast**

**... DA NAS NEKOČ PRERASTEJO**



[www.stada.si](http://www.stada.si)

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

**STADA**

**WALMARK®**

korenine) in s tem vlaženje suhe in vnete sluznice ter spiranje povzročitelja. Če so ustne sluznice zelo vnete, lahko pomagajo tudi posebne ustne vode za izpiranje. Za pomoč pri izcedku iz nosu ali zamašenem nosu imamo v lekarni številne raztopine v obliki pršil za vlaženje in odmašitev nosu (dekongestive za lažje dihanje skozi nos) ter celjenje sluznice. Kašelj bomo umirili s sirupi antitusiki, in če postane moker, bodo sirupi ekspektoransi pomagali izkašljati. Za zniževanje vročine in lajšanje blagih do zmernih bolečin je paracetamol zdravilo prve izbire po številnih strokovnih smernicah. V lekarnah lahko kupimo tudi prehranske dodatke za izboljšanje imunske odpornosti, kar vse omogoča hitrejšo okrevanje in vrnitev v službo, šolo, na športne aktivnosti.

### SIMPTOMI GRIPE IN ZDRAVLJENJE

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izrazitejši kot pri prehladu ter imajo pogosto težji potek. Značilni simptomi so slabo počutje, povišana temperatura in bolečine po telesu, ki so bistveno bolj izražene kot pri navadnem prehladu. Bolečine v žrelu so redke. Tudi nahod in zamašen nos sta manj izrazita in precej redka. Značilen kašelj je boleč in suh od začetka. Značilen glavobol je hujšega značaja kot pri prehladu.

Značilna telesna oslabelost nastopi hitro in je huda. Prav tako bolečine po celem telesu. Visoka vročina nad 38,5 °C se pojavi v nekaj urah. Gripa traja približno od 7 do 14 dni, popolno okrevanje pa včasih več tednov. Gripa lahko povzroči hude in potencialno ogrožajoče sekundarne bolezni, kot so pljučnica, vnetje srčne mišice, bronhitis, zlasti pri starejših ljudeh in kroničnih bolnikih. Zdravljenje je v začetku simptomatsko, z lajšanjem simptomov, podobno kot pri prehladu. Za lajšanje bolečin lahko, poleg paracetamola, posežemo še po nesteroidnih antirevmatikih, ki delujejo močneje proti bolečini, pa tudi protivnetno, in učinkovito znižujejo povišano telesno temperaturo. Največkrat priporočen je ibuprofen. Vsekakor pa ne pozabimo, da je cepljenje proti sezonski gripi dokazano najučinkovitejši ukrep za preprečevanje obolevanja in predvsem razvoja zapletov in težjega poteka, ki je lahko kot posledica gripe tudi usoden.

### SIMPTOMI COVIDA-19 IN ZDRAVLJENJE

Simptomi koronavirusne bolezni covid-19 največkrat potekajo podobno prehladu. Začnejo se s slabim počutjem, vročino, bolečinami v prsnem košu in kašljanjem. Pri večini traja do sedem dni. Pri nekaterih se po tednu dni okrepi kašelj, pojavijo se občutki tiščanja v

prsih, oteženo dihanje in zadihanost. Bolečje grlo je razmeroma redko. Suh kašelj je zelo pogost, prav tako povišana temperatura. Pri nekaterih se pojavijo glavobol, bolečine v mišicah, driska in slabost, mrzlica in tresenje, a to je le včasih. Redko so tudi prisotni simptomi, kot je izcedek iz nosu, otečeni prsti na nogah, a kihanje ni prisotno. Zelo pogost simptom pa je izguba vonja in okusa. Žal v primerjavi s prehladom in gripo neredko nato obolenje poteka dolgotrajno, s številnimi zapleti, ki prizadenejo tako starejše kot tudi zdrave mlade in so za marsikoga usodni. Začetno zdravljenje je prav tako simptomatsko, ciljno zdravljenje pa še v povojih razvoja stroke. Za zdaj boljšega orožja od cepljenja ni, zato zaupajmo le vrhunski stroki in uglednim strokovnjakom s tega področja, saj je površno slabo znanje in nato nepravilni zaključki celo škodljivejši kot neznanje.

### KDAJ PA JE OB VIROZAH PRIPOROČLJIVO OBISKAT ZDRAVNIKA

- Ko simptomi in znaki obolenja trajajo predolgo (več kot teden), se ne izboljšujejo ali celo poslabšujejo.
- Ko povišana temperatura traja več kot pet dni in je višja od 38,5 °C.
- Če oseba težko diha ali požira.
- Če bolnik ne uspe zaužiti dovolj tekočine.



## Dražeč kašelj? Vneto grlo?

- › Pastile z islandskim lišajem lajšajo otrokove težave z grlom
- › Z naravno aromo jagode, brez sladkorja



Za otroke od 4. leta starosti dalje

**isla**<sup>®</sup>

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)



- Če fizično močno oslabimo ali izgubljammo telesno težo, a nimamo zmanjšane vnosa hranil.
- So telesne bolečine zelo močne in trajajo več kot tri dni.
- Kašelj traja več kot sedem dni in se mu pridruži zelenkast izpljunek ali celo kri.
- Glavobol in bolečine v področju obnosnih votlin (sinusov) ali ušesih.

Pri virusnih prehladnih obolenjih neredko pride tudi do razvoja sekundarnih bakterijskih okužb (vnetje sinusov, srednjega ušesa, bronhitis, pljučnica), ki zahtevajo obisk zdravnika in neredko antibiotično zdravljenje. Pogost zaplet gripe je pljučnica, še posebej pri starejših, srčnih bolnikih, astmatikih, nosečnicah, ki se kaže pogosto s ponovnim poslabšanjem stanja, dvigom telesne temperature, kašljem in težjim dihanjem po dnevu ali dveh občutkov izboljševanja. Pri ogroženih skupinah ljudi s kroničnimi boleznimi neredko zdravnik že pri prvih znakih gripe predpiše tudi znana protivirusna zdravila, ki pa pri

okuženih sicer zdravih posameznikih ne vplivajo pomembno na potek gripe. Tako v lekarni pogosto svetujemo tudi pregled pri zdravniku ljudem, starejšim od 65 let, kroničnim pljučnim bolnikom, astmatikom, dojenčkom in nosečnicam ter pacientom z drugimi kroničnimi pridruženimi boleznimi.

### ZAKLJUČEK

Lekarna je mesto za pogovor s strokovnjakom farmacevtom, kjer se najdejo za vsakega posameznika primerne, praktične, učinkovite in varne rešitve zdravstvenih težav. Tega ne moremo zamenjati s spletnimi nakupi brez fizičnega obiska in neposrednega pogovora s farmacevtom. Zato smo lahko hvaležni lekarnarjem, da jih še imamo, saj smo priča času, kjer se številne dejavnosti selijo na splet, kar bo na koncu plačal potrošnik in celotna družba predvsem v obliki slabšega zdravja in njegovih posledic, dobiček pa bo v rokah neznancev s spleta, ki jim je za nas le malo mar.

Mogoče še enkrat premislek za pristop k priporočenim cepljenjem proti gripi za ljudi, ki imajo naravo službe takšno, da so v pogostem stiku z ljudmi (učitelji, zdravniki, medicinske sestre, lekarnarji, trgovci, frizerji, kozmetičarji ...). Seveda bo korist cepljenja še večja pri kroničnih bolnikih in ljudeh s šibkim zdravjem. In prav tako, če se še niste odločili za cepljenje proti covidu-19, toplo priporočam, da še enkrat razmislite. S tem predvsem koristite sebi v zdravju, svobodnem gibanju in ravnate tudi družbeno odgovorno, ne egoistično naravnano, saj so cepljenja predvsem javnozdravstveni ukrep za zaščito družbe. V takem primeru boste tudi manj v dvomih, ali je prehlad ali gripa ali covid-19 v tej dolgi zimi, ki je pred nami. Je pa res dejstvo, da v medicini ni nič stoddostno, tudi pri tovrstnih cepljenjih ne, a smo vseeno procentualno mnogo bliže varnemu kot nevarnemu območju. Ne nasedajte ljudem z malo znanja.

# AQUA<sup>®</sup> MARIS

Izperite viruse in bakterije iz nosu.  
Naravna moč Jadranskega morja. Dostopna vsem.  
Vsak dan.



Medicinski pripomoček.

Zastopnik: JADRAN - GALENSKI LABORATORIJ d.o.o. Ljubljana, Litostrojska  
cesta 46A, 1000 Ljubljana, e-pošta: info@jgl.si  
Datum priprave informacije: september 2021, PM/AQM/O/09/21/08



jgl