

ZUZANA GAVALIEROVÁ, AHMADULLAH FATHI A KOLEKTÍV

COVID-19

EDUKÁCIA DOSPELÉHO PACIENTA



OŠETROVATELSTVO 2021

Táto odborná publikácia je určená sestram a iným zdravotníckym pracovníkom zaoberajúcim sa procesom edukácie.

Dôležité upozornenie: Príspevky od autorov v publikácii sú vypracované v súlade s aktuálnymi poznatkami vedy ku dňu uverejnenia. Autori nemôžu prevziať záruku za údaje týkajúce sa ich aktuálnosti v budúcnosti. Je teda na každom, kto chce používať tieto informácie, aby si kontroloval aktuálnosť uvedených referencií.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať akýmkoľvek spôsobom, ani byť šírená (elektronicky, papierovo, fotograficky a pod.) bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



© **COVID-19, edukácia dospelého pacienta**

Vedúci autorského kolektívu: PhDr. Zuzana Gavalierová, MUDr. Ahmadullah Fathi

Recenzenti: doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc.

PhDr. Lukáš Kober, PhD., MPH

Ilustrácia obrázkov: MUDr. Ahmadullah Fathi

Grafická úprava: PhDr. Eva Potočná

Obálka: Marián Mereš

Vydavateľ: Infodoktor, o.z.

Tlač: Popradská tlačiareň, vydavateľstvo, s. r. o., Poprad

Poprad 2021. Vydanie prvé, 144 strán.

ISBN: 978-80-973660-1-8

Edukačný list č. 13: nádcha ako príznak infekčného ochorenia

Jana Francúzová, Zuzana Gavalierová

Problém

Nádcha (rinitída) ako prejav infekčného ochorenia dýchacích ciest, prejavujúca sa zvýšenou vodnatou alebo hnisavou sekréciou z nosa alebo pocitom upchatého nosa.

Ciele

Zmierniť prejavy nádchy, zabrániť šíreniu kvapôčkovej infekcie do okolia a rozvoju sekundárnych komplikácií nádchy. Edukácia pacienta a jeho rodinných príslušníkov (opatrovateľa) o varovných príznakoch, možných nefarmakologických opatreniach a farmakologickej liečbe.

Prehľad

Nádcha je zápal nosovej sliznice. Nachladenie postihuje horné dýchacie cesty, najčastejšie prebieha ako katar. Pôvodcami ochorenia môžu byť vírusy a baktérie (1). Infekcia SARS-CoV-2 sa šíri medzi ľuďmi kvapôčkovou infekciou, ktorá sa prenáša vzdušnou cestou (kašeľ, kýchanie, rozprávanie) alebo aj priamym kontaktom, podaním rúk. Preto sú dôležité opatrenia v podobe ROR (rúško-respirátor, odstup 1,5 – 2 metre, ruky – umývanie, dezinfekcia).

Medzi prvé príznaky patrí bolesť hrdla, upchatý nos spôsobený opuchom nosnej sliznice, zvýšenie sekrécie (za nosný diskomfort zodpovedajú zápalové mediátory, nie samotná vírusová infekcia). Príznaky nádchy môžu narušiť spánok a fyzickú aktivitu, pretože sťažuje dýchanie nosom, môže vyvolávať kašeľ. Katarálne štádium: vodnatá sekrécia, sťažené dýchanie nosom, slzenie očí, zníženie čuchu. Po niekoľkých dňoch prechod do hlienovitého štádia: zahustenie sekrétu, pri bakteriálnej superinfekcii žlto-zelený sekrét (2).

Komplikáciami nádchy môžu byť zápal stredného ucha prejavujúci sa bolesťou v postihnutom uchu, pocitom zaľahnutia, zhoršeným sluchom, prípadne výtokom z ucha. Sinusitída sa prejavuje tlakom nad prínosovými dutinami, bolesťou hlavy, zvýšenou telesnou teplotou až horúčkou. V prípade bronchiálnej astmy môže dôjsť k zhoršeniu astmatických ťažkostí (3). Nádcha je jedným

z najčastejším spúšťačov astmatických záchvatov najmä u malých detí. V prípade stekania hlienov do dolných dýchacích ciest sa môže vyskytnúť sino-bronchiálny syndróm, kedy sa k nádche pridruží aj zápal priedušiek. Ten sa prejavuje kašľom, sťaženým dýchaním, bolesťou a pálením za hrudnou kosťou (4). Mnohým ľuďom trvá nádcha týždeň alebo 10 dní. Symptómy môžu trvať dlhšie u fajčiarov. Ak nádcha neustúpi po 10 dňoch ťažkostí, je potrebné navštíviť lekára. Medzi všeobecné zásady liečby nádchy patrí nepodávať de-kongescenciá dlhšie viac ako päť až sedem dní.

Varovné príznaky (tzv. red flags)

Stavy vyžadujúce diagnostický a terapeutický prístup lekára:

- teploty nad 38,5 °C trvajúce viac ako tri dni alebo ak sa horúčka vracia po období bez horúčky,
- sipot,
- silné bolesti v krku, bolesti hlavy a bolesti dutín,
- akútne infekcie ucha,
- astmatický atak,
- akútna sínusitída,
- a ostatné sekundárne bakteriálne superinfekcie.

V prípade pozorovania uvedených príznakov, prosím, telefonicky kontaktujte lekára.

Posúdenie

Posúdením stavu sa určí stratégia opatrení zameraných na zlepšenie zdravotného stavu. Pri akomkoľvek kontakte s pacientom je potrebné používať OOPP podľa stupňa ochrany. Posudzuje sa:

- výsledok testu na SARS-CoV-2 a otázky kladené pri triáži,
- prítomnosť komorbidít, ktoré robia pacienta vulnerebilnejšími (bronchiálna astma, CHOCHP, respiračné alergické ochorenia, potravinová alergija, imunodeficietné stavy...),
- vek, pohlavie,
- celkový vzhľad, stav vedomia, stav výživy, držanie tela, škodlivé návyky,
- hodnoty FF – meranie TT, stanovanie saturácie artériovej krvi kyslíkom pulzným oxymetrom, počet dychoch, pulzov, TK,
- prítomnosť kašľa, teploty, kašleľ, bolesť nad prínosovými dutinami, bolesť ucha, meningeálne príznaky, kožné petechie, strata rovnováhy, strata čuchu...,

- anamnéza farmakoterapie (druh a dĺžka liečby) a terajších nefarmakologických opatrení,
- emocionálny stav – bolesť, hnev, stres, prílišná radosť, problémy a pod.,
- hodnotenie sebestačnosti,
- prítomnosť osoby, na ktorú sa môže v prípade potreby pacient obrátiť,
- kompetentný zdravotnícky pracovník vylúči pri posudzovaní varovné príznaky bezprostredne ohrozujúce život.

Nádcha, nefarmakologické opatrenia

- Pri respiračných symptómoch ako kýchanie či kašľanie, kašľať a kýchať do papierovej vreckovky, ktorú po použití umiestniť do samostatného vrečúška a následne zlikvidovať. V prípade absencie vreckovky kašľať a kýchať do laktovej jamky (5).
- Podľa možnosti dýchať nosom nie ústami, pretože dýchanie ústami vysušuje sliznicu v hrdle.
- Časté umývanie rúk mydlom a vodou v dostatočnom čase – cca 30 sekúnd.
- Dezinfikovať ruky pomocou prostriedkov na báze alkoholu.
- Dezinfikovať predmety (kuchynský riad, záchodová doska, sprcha a pod.).
- Nezdieľať poháre, príbory, uteráky s ostatnými členmi rodiny. Veci označiť menom osoby, ktorá je nachladená.
- Vetrať často a intenzívne.
- Správnym stravovaním, pohybom a dostatkom spánku telo (imunita) zvládne nádchu aj bez liečby.

Dôležitý je pokojový režim a dostatočný príjem tekutín. „Pokojevý režim pomôže šetriť energiu a umožňuje imunitnému systému naplno sa venovať obrane. Pitný režim nahrádza straty tekutín, ku ktorým dochádza pri horúčke a potení“ (3).

Z tekutín sú vhodné ovocné a bylinkové čaje. Na ochutenie je vhodné používať med a citrón. Pri nádche môžeme využívať aj pozitívne účinky niektorých bylín. Napr. horúci zázvorový čaj pomáha pri zimnici, pomáha vylučovať hlien a posilňuje žalúdok (3).

Na zmiernenie príznakov nádchy je vhodné použiť solux alebo biolampu. Pri zvýšenej telesnej teplote, nie je nahrievanie pomocou lúčov vhodné (6).

Na hygienu nosa sa môže vykonať preplach nosa slaným roztokom pomocou nosovej sprchy alebo si aplikovať slané roztoky vo forme sprejov. Vhodná

je inhalácia slaných roztokov pomocou inhalátora, ktoré skvapalňujú hlien v dýchacích cestách a uľahčujú jeho vykašliavanie. Pomocou difuzéra sa môžu inhalovať aj vonné oleje. Mimoriadne účinný je eucalyptus pre svoje antibakteriálne a protizápalové účinky.

Nádcha, farmakologická liečba

Na zmiernenie opuchu nosovej sliznice a uľahčenie dýchania sa môžu aplikovať dekongestívne nosové spreje alebo kvapky. Tento druh lieku sa užíva len pri akútnych ťažkostiach podľa potreby maximálne trikrát denne do každej nosnej dierky po dobu maximálne sedem dní. Dlhšie užívanie sa neodporúča, pretože na nich môže vzniknúť závislosť. Vhodné je tiež užívanie vitamínu C, vitamínu D, zinku a selénu, ktoré pomôžu regenerácii organizmu. V prípade podráždenej pokožky v okolí nosa, môžete pokožku premasťovať masťami a krémami (7; 3; 1).

Zoznam použitej literatúry

1. BRUTHANSOVÁ, P., PLZÁK, J. 2010. Diagnostika a liečba infekcií v ORL oblasti [Periodikum]. Olomouc: Solen, s.r.o., 2010. – 10. – s. 497-500. – ISSN 1803-5256.
2. GESENHEUS, S., ZIESCHÉ, R. 2006. Vademecum lékaře všeobecné praktické lékařství. Praha, Galén, 2006. s. 976. ISBN 80-7262-444-X
3. TAMER, F., REVÁKOVÁ, J. 2015. Lekárnici. Dostupné online na: <http://www.lekarnici.sk/?p=2738>
4. Klosterfrau Healthcare Group, 2018. Soledum. Dostupné online na: <https://www.soledum.sk/sinobronchialni-syndrom>
5. GAVALIEROVÁ, Z., FATHI, A., SLÁVIK, S., Zápas s nákazou COVID-19. 2020. In: Ošetrovateľstvo a pôrodná asistencia. [online] [cit. 2021-01-26]. Dostupné na internete: <https://www.sksapa.sk/casopisy-a-publikacie/osetrovatelstvo-a-porodna-asistencia-02-2020.html>
6. ŠIMKOVÁ, A. 2021. Top doktor Dostupné online na: <https://www.topdoktor.sk/blog/sprievodca-infekciami-dychacich-cest-liecba-antibiotikami>
7. STANKO, P. 2020. Som farmaceut. Dostupné online na: <https://somfarmaceut.sk/spravna-dispenzacia-akutna-rinitida-a-sinusitida/>