

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 reprodukovat' 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. 11: strata čuchu a chute ako príznak

Dagmar Richnáková, Zuzana Gavalierová, Petra Sekulová

Problém

Strata alebo zmena čuchu, chute v súvislosti s infekčným ochorením prejavujúca sa stratou schopnosti rozlišovať a cítiť (vnímať) pachy, chute.

Ciele

Zmierniť diskomfort spôsobený stratou zmyslových funkcií. Edukácia pacienta a jeho rodinných príslušníkov (opatrovateľa) o možnostiach prinavrátenia zmyslových funkcií.

Prehľad

Čuch je veľmi citlivý zmysel, ale rýchlo sa dokáže adaptovať, a tým po určitom čase prítomný pach prestaneme registrovať. Čuchový orgán umožňuje vnímanie vôní a zápachov. Receptory čuchu žijú len okolo 30 dní a priebežne sa obnovujú. Receptory čuchu sú chemoreceptory, ktoré sú dráždené látkami najprv rozpustenými v nosovom hliene. Nosový hlien slúži tiež na ochranu receptorových buniek pred poškodením. Fungovanie čuchu nie je ešte úplne objasnené (1).

Klasifikácia čuchovej dysfunkcie (2)

Čuchová dysfunkcia (dysosmia)	
Kvantitatívne	Hyperosmia: precitlivosť Normosmia: normálna citlivosť Hyposmia: znížená citlivosť Anosmia (funkčná anosmia, špecifická anosmia) <ul style="list-style-type: none">- Úplná anosmia: absolútna strata čuchovej funkcie; nie je zistiteľný žiadny čuch- Funkčná anosmia: závažné obmedzenie čuchovej funkcie; zahŕňa úplnú stratu, ako aj zvyškové vnímanie pachu- Čiastočná anosmia: výrazne znížená citlivosť na konkrétnu vonnú látku / skupinu látok v porovnaní s bežnou populáciou, zvyčajne sa nepovažuje za patologickú.
Kvalitatívne	Parosmia: zmenené vnímanie pachov za prítomnosti stimulu Phantosmia: vnímanie pachov pri absencii stimulu

Príčiny strateného alebo zmeneného čuchu

- Respiračná (nepriechodnosť nosových dutín rôznej etiológie napr. zápal, nosové polypy),
- esenciálna (poškodenie čuchového epitelu v nosovej dutine, napr. čuchová citlivosť je znížená u fajčiarov),
- centrálna (porucha čuchovej dráhy a čuchových centier napr. Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba) (3).

Tabuľka 14 Strata čuchu podľa etiopatogenézy. Zdroj: Vodička J, Faitlová H. 2013

Konduktívne (prevodové)	- pachová látka sa nedostane do oblasti regio olfactoria v dôsledku prekážky nosnej dutine (napr. polypy) - porucha ventilácie nosnej dutiny (adenoidné vegetácie obturujúce choany, stav po totálnej laryngektómii)
Senzoroneurálne	- porucha je v oblasti samotného čuchového receptora (prekonané vírusové ochorenie, inhalácia toxických látok) - porucha je v oblasti čuchových dráh a centier (poúrazová porucha čuchu, neurodegeneratívne ochorenia)

Poruchy čuchu môžu vzniknúť po úrazoch hlavy, keď eventuálne dochádza k poškodeniu nervových vlákien, nesúcich informáciu z receptorov do mozgu. Strata čuchu môže byť aj príznakom ochorenia ako Alzheimer alebo Parkinson. Oslabenie čuchu môže byť aj dočasné a je najčastejšie spôsobené nádchou, keď opuch sliznice nosa zabráni správne prúdeniu vzduchu cez oblasť receptorov (4). Čuchová citlivosť je znížená u fajčiarov (3).

Jedným z najbežnejších symptómov COVID-19 je okrem horúčky, suchého kašľa a únavy náhla strata schopnosti vnímať čuchové vnemy. Predpokladá sa, že koronavírus SARS-CoV-2 ovplyvňuje čuch iným spôsobom ako bežná nádcha. Koronavírus napáda bunky blízko pachových receptorov. Tieto bunky sú pokryté mnohými ACE2, ktoré vírus využíva na vstup do buniek a sú tak často vo veľkom napádané. To ale spôsobí zápal a tým sa naruší aj prenos informácií z pachových receptorov (5). Nervové vlákna čuchových aj chuťových analyzátorov spolu úzko súvisia. Chýbajúci čuch preto často vedie k zmene chuťových vnemov, známe jedlá sa vnímajú nedostatočne, pretože jedlo nemá obvyklú vôňu (4). U 86 % pacientov s miernym priebehom COVID-19 došlo k strate vnímania chuti a vône. Čuchové neuróny sú schopné regenerácie. Ale nie vždy sa vráti čuch na svoju predcovidovú úroveň fungovania (6). Anosmia

môže spôsobiť psychické problémy, stratu chuti do jedla a ubúdanie na váhe (6). Na tento príznak netreba do nosa aplikovať klasické kvapky či nosné spreje (7).

Chuť je zmysel na vnímanie chemických látok rozpustných v slinách alebo vo vode, a je zvyčajne spojená s činnosťou čuchových receptorov a s dráždením dotykových a tepelných receptorov v ústach. Vlastný chuťový receptor tvoria chuťové poháriky, v ktorých sú chuťové bunky. Druh chuti závisí od chemického zloženia látok v potrave. Rozlišujeme päť základných chutí: sladkú, kyslú, horkú, slanú a umami. Sladkú vnímame najmä na hrote jazyka, kyslú a slanú po stranách a horkú pri koreni jazyka. Chuťové receptory sa neustále obnovujú, ich životnosť je asi 10–14 dní (1). Chuťový zmysel je spojený s čuchovým zmyslom a strata čuchu je častou príčinou porušenia chuti. Ten istý účinok môžu mať určité lieky, prípadne prechodný nedostatok zinku. Faktory zhoršujúce vnímanie straty chuti sú fajčenie, alergické reakcie na jedlo a lieky, zranenia, popáleniny, intoxikácia (3).

Tabuľka 15 Chuťová aktivita. Zdroj: Mycare Giveron Online, 2021

Hypogeúzia	pokles chuťovej aktivity
Ageúzia	zánik chuťovej aktivity
Hypergeúzia	zvýšenie chuťovej citlivosti

Zmeny chute pri ochorení Covid-19 zahŕňa niekoľko týždňov úplná strata chuti a vône, jemná chuť z potravín, kovová alebo slaná chuť z potravín. Vírus zrejme ovplyvňuje nervové bunky zodpovedné za rozlišovanie chuti a pacienti majú problém rozpoznať horkú a sladkú chuť (5).

Varovné príznaky (tzv. red flags)

Stavy vyžadujúce diagnostický a terapeutický prístup lekára:

- novozistená zhoršená chuť do jedla, rýchly srdcový rytmus a náhle zvýšenie TK,
- závraty, slabosť, zvracanie, porucha sluchu a koordinácia pohybov,
- náhle vzniknutá nevoľnosť, vracanie, pálenie záhy a akútna bolesť na hrudníku,
- silná neutíchajúca bolesť hlavy.

V prípade výskytu aspoň jedného z hore uvedených príznakov bez omeškania telefonicky kontaktovať lekára.

Posúdenie

Diagnóza sa stanoví na základe dôkladnej anamnézy a fyzikálneho vyšetrenia:

- výsledok testu na SARS-CoV-2, otázky súvisiace s triážou,
- doba vzniku, trvanie ťažkostí,
- prítomnosť iných klinických prejavov,
- prítomnosť komorbidít, ktoré pacienta robia vulnerabilným,
- anamnéza užívania liekov (tyreostatiká, antiarytmiká, antibiotiká, antimykotiká),
- charakter poruchy – kvantitatívne alebo kvalitatívna podľa symptómov,
- korelácia času nástupu bolesti s infekciou SARS-CoV-2,
- priebeh – náhly vznik, po úraze, toxická alebo pozvoľne progredujúca (chronická toxická etiológia), fluktujúca (chronická rinosinuitída s polypom),
- sprievodné príznaky – bolesť tváre, nádcha, nepriechodnosť nosa (8),
- vek, pohlavie,
- celkový vzhľad, stav vedomia, stav výživy, držanie tela, škodlivé návyky,
- hodnoty FF – meranie TT, stav hydratácie, počet dychov, pulzov, TK, SpO₂,
- hodnotenie sebestačnosti,
- prítomnosť osoby, na ktorú sa v prípade potreby pacient môže obrátiť.

Kompetentný zdravotnícky pracovník objektivizuje subjektívne ťažkosti čuchu uvedené pacientom a požiada ho, aby vykonal orientačný test, napr. privonia ku káve, cibuli, klinčeku, eukalyptusu, parfumu a pod. Je možné vykonať aj vyšetrenie čuchu pomocou jednoduchého screeningového testu OMT (Odourized Markers Test, Test parfémovaných fixiek), ktoré je schopný vykonať aj sám pacient. Postup vyšetrenia OMT:

1. **časť:** pacient spontánne pomenuje jednotlivé pachové látky – za každé odlišné pomenovanie získava 1 bod;

2. **časť:** pacient vyberie najvýstižnejší názov zo štvorice ponúkaných možností – za správnu odpoveď získava 1 bod (čierna fixa – sladké drievko, žltá fixa – citrón, hnedá fixa – škorica, modrá fixa – broskyňa, zelená fixa – jablko, červená fixa – jahoda).

Vyhodnotenie:

- anosmia: 0 – 5 bodov,
- hyposmia: 6 – 8 bodov,
- normosmia: 9 – 12 bodov (8).

Čuch, nefarmakologické opatrenia

- Odstránenie základnej príčiny ak je to možné,
- odporúča sa trénovať schopnosť cítiť vône a pachy. Základným liečebným postupom je čuchový tréning, až potom nasleduje farmakologická liečba, ktorú musí viesť lekár,
- čuchový tréning prebieha tak, že pacient čuchá dvakrát denne minimálne po dobu piatich minút k štyrom vôňam (ruža, eukalyptus, klinček, citrón). Tréning sa odporúča robiť dlhodobo, aspoň 32 týždňov (9),
- odporúča sa konzumovať ovocie a zeleninu, obsahujú antioxidanty a vitamín B pomáhajúci k zotaveniu nervovej sústavy (10),
- nadýchnite sa kávy, privoňajte k mentolovej vôni zubnej pasty. Upriamením pozornosti na bežné vône sa zvýšia čuchové schopnosti (4).

Chuť, nefarmakologické opatrenia

- Odporúča sa konzumovať rôzne teplé alebo studené jedlá, alebo jedlá rôznych textúr. Tento proces môže priniesť určité zmyslové potešenie, aj keď je znížená chuť,
- pridať ďalšiu prísadu (soľ, maslo, smotanu), ktoré môžu vylepšiť chuť jedla,
- pripravovať jedlo tak, aby aj po vizuálnej stránke vyzeralo chutne (servírovanie, farebné zložky na tanieri),
- aj keď jedlo nemá rovnakú chuť, treba jesť dostatok výživných jedál, ktoré pomôžu pri zotavení.

Okrem straty chuti sa môže znížiť aj chuť na jedlo. Tento príznak je spojený aj s tráviacimi ťažkosťami a celkovým vyčerpaním organizmu. Tipy, ktoré môžu pomôcť:

- odporúča sa jesť menšie porcie ale častejšie – odporúčajú sa ti menšie jedlá a tri občerstvenia počas dňa,
- pri jedle sedieť pohodlne, vystrieť sa, aby sa nezatláčal žalúdok,
- nechať si čas na jedlo – jesť pomalšie, dôkladne prežúť potravu,
- jesť výživné obľúbené jedlá,
- pred jedlom si dopriať čerstvý vzduch – to môže pomôcť zvýšiť chuť k jedlu,
- ak môžete jesť len malé porcie, pridajte si do jedál nejaké vysokokalorické prísady, zvýšite tak energiu, ktorú získate, bez toho, aby ste zvýšili svoju porciu,
- ak ste príliš unavení alebo sa vám nedarí variť, urobte si zásoby potravín, ktoré sú rýchlo pripravené na konzumáciu,

- ak nemôžete ísť do obchodu, požiadajte rodinu alebo priateľov, aby nakúpili. Môžete tiež nakupovať online a nechať si doručiť potraviny,
- ak potrebujete pomoc, môžete sa obrátiť aj na miestnu samosprávu. Väčšina samospráv má zavedenú alebo vám odporučí komunitnú podporu, ktorá pomáha pri doručovaní základných potravín (10).

Čuch a chuť, farmakologická liečba

Odporúča sa užívať vitamíny. Lokálne aplikovať do nosa výplachy kyselinou hyalurónovou v nižších koncentráciách. Predpokladá sa, že lokálne kortikosteroidy môžu mať prínos a sú v kompetencii otorinolaryngológa.

Zoznam použitej literatúry

1. MRÁZ P. a kol., *Anatómia ľudského tela 2*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2016. ISBN: 9788089607396,
2. Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie Riechstörungen. Leitlinie zur Epidemiologie, Pathophysiologie, Klassifikation, Diagnose und Therapie. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/017-050_S2_Riechstoeerungen__mit_Algorithmus__05-2007_05-2011_01.pdf (last accessed 7 December 2012)
3. Kedy majú ženy najcitlivejší čuch? [online] Dostupné na internete: <https://zena.pravda.sk/zdravy-zivot/clanok/484321-kedy-maju-zeny-najcitlivejsi-cuch/> [cit. 25-01-2021].
4. MYCAREGIVERONLINE. 2021. Vôňa a chuť sú preč – čo robiť, ako obnoviť chuťové poháriky. [online] [cit. 2021-01-22]. Dostupné na internete: <https://sk.mycaregiveronline.com/vkus-i-obonjanie>
5. Čínski vedci zistili, ako nový koronavírus napáda ľudské bunky [online] Dostupné na internete: <https://vat.pravda.sk/clovek/clanok/545428-cinski-vedci-zistili-ako-novy-koronavirus-napada-ludske-bunky/> [cit. 25-01-2021]
6. Prevalence and 6-month recovery of olfactory dysfunction: a multicentre study of 1363 COVID-19 patients Dostupné na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.13209> [cit. 31-01-2021].
7. Strata-chuti-a-cuchu-pri-covid-19. Dostupné na: <https://www.startitup.sk/strata-chuti-a-cuchu-pri-covid-19-su-dobrym-znamenim-mas-dobru-imunitu/> [cit. 25-01-2021].
8. Vodička J, Faitlová H. 2013. Průručka pro praxi: poruchy čichu. Dostupné online na: <https://www.otorinolaryngologie.cz/content/uploads/2020/02/ppp-cich.pdf>
9. Pacienti s koronavírusom, ktorí stratili čuch, nemusia zúfať. Pomôže im tento tréning. Dostupné online na: https://www.tvnoviny.sk/koronavirus/2011594_pacienti-s-koronavirusom-ktori-stratili-cuch-nemusia-zufat-pomoze-im-tento-trening. [cit. 25-01-2021].
10. Keď vás covid pripraví o čuch trénujte mozog. Dostupné na: <https://vat.pravda.sk/clovek/clanok/568369-ved-vas-covid-pripravi-o-cuch-trenujte-mozog/> [cit. 25-01-2021].