

Felső légúti vírusfertőzések



A vírusfertőzés hatására a felső légutak nyálkahártyája gyulladáshoz vezet, melynek jeleként a megfázás jellegzetes tünetei lépnek fel: orrfolyás, orrdugulás, tüsszögés, köhögés és torokfájás. Ilyenfajta tünetegyüttest sokféle vírus képes előidézni, többek között rinovírusok, koronavírusok, influenzavírusok, parainfluenzavírusok, enterovírusok és az adenovírus. A lista korántsem teljes, hiszen ma már 200 felett van azoknak a vírusoknak a száma, melyek igazoltan felső légúti infekciót okozhatnak.

A napjainkban világszerte járványosan terjedő koronavírus is a légutakat támadja meg, de nemcsak a felső, hanem sokszor az alsó légutakat is: a súlyos esetekben kétoldali tüdőgyulladást okoz. Rokonai, a régóta köztünk lévő koronavírusok azonban nem olyan veszélyesek, közönséges náthát okoznak.

A vírusfertőzés hatására gyermekeknél gyakrabban jelentkeznek felső légúti tünetek, mint felnőtteknél, mégpedig azért, mert a gyermekek immunrendszere még fejletlen, kevésbé képes ellenállni a bejutó kórokozók gyulladáskeltő hatásának.

HOGYAN TERJEDNEK A LÉGÚTI VÍRUSOK?

A vírus terjedhet közvetlen kontaktus alkalmával, amikor valaki a beteg ember köhögésével vagy tüsszentésével a levegőbe jutott fertőző folyadékcspepek belélegzése útján betegszik meg. Közvetett kontaktus esetén ezek a folyadékcspepek valamilyen tárgyra kerülnek, majd az adott tárgy köz-

A felső légúti fertőzések – melyeket „megfázásként” is szokás emlegetni a köznyelvben – heveny formában jelentkező, általában maguktól is meggyógyuló betegségek. Leggyakoribb kórokozói különböző légúti vírusok.

vetítésével terjed egyik emberről a másikra a fertőzés.

Fontos tudni, hogy éppen ezért a megfertőződés esélye olyan körülmények között a legnagyobb, ahol sok ember van jelen egyszerre, illetve a jelenlévők szoros kontaktusba kerülhetnek egymással. Ilyenek például az óvodák és iskolák, a gondozóközpontok, a nagy forgalmú szupermarketek, a sportesemények és a koncertek.

MIKOR KELL FELSŐ LÉGÚTI FERTŐZÉSRE GONDOLNI?

A leggyakoribb tünetek: orrfolyás, orrdugulás, köhögés, tüsszögés és torokfájás. Ezekhez a tünetekhez gyakran általános fáradtságérzés, elesettség, levertség is társul, illetve előfordulhat rekedtség, az íz- vagy szagérzés átmeneti elvesztése, égő érzés a szem körül, nyomásérzés az orr és az orrmelléküregek területén (arcon, homlokon stb.). Vannak esetek, amikor a felső légúti fertőzést fejfájás és láz is kíséri. A közönséges nátha vírusai rendszerint nem okoznak magas lázat.

MIKOR KELL ORVOSHOZ FORDULNI?

Általában akkor szükséges felkeresni az orvost, ha a panaszok a szokásos tüneti kezelésre néhány napon, legfeljebb egy-két héten belül nem javulnak, vagy akár súlyosbodnak. Ugyancsak orvosi vizitet indokol, ha a már meglévő tünetekhez újabbak társulnak, mert ez bakteriális felülfertőződés vagy egyéb szövődmény gyanúját veti fel. Feltétlenül ki kell kérni orvos véleményét légzési nehezítettség fellépésekor.



Légúti fertőzés tüneteit érezve családon belül is kerüljük a másokkal való közvetlen érintkezést, ölelkezést, puszilkodást

A szövődmények szempontjából különösen veszélyeztetettek a dohányosok, a kisgyermek (kiváltképp a koraszülöttként világra jöttek), az idősek, az idült betegségben szenvedők, illetve az immunológiai betegség vagy immungyengítő gyógyszeres kezelés következtében immunhiányos állapotban lévőek.

A leggyakoribb szövődmények: tüdőgyulladás, orrmelléküreg-gyulladás, krupp, középfülgulladás, a kis légutak gyulladása (bronchiolitisz), valamint a már fennálló krónikus tüdőbetegség (pl. COPD) súlyosbodása.

A FELSŐ LÉGÚTI FERTŐZÉSEK KÓRISMÉZÉSE

A diagnózis az esetek legnagyobb részében a beteg panaszai és tünetei alapján minden különösebb nehézség nélkül felállítható. Kiegészítő vizsgálatokra lehet szükség például akkor, amikor egyéb betegség (pl. asztma, számarköhögés) is felmerül a tünetek alapján, és a terápiás terv felállításához ezek elkülönítése szükséges. Ugyancsak kiegészítő vizsgálatokat igényelhet, ha felső légúti fertőzés okozta szövődmény (pl. tüdőgyulladás) gyanúja vetődik fel.

A SZÖVŐDMÉNYMENTES FELSŐ LÉGÚTI FERTŐZÉS KEZELÉSE

Mivel a felső légúti infekciókat az esetek legnagyobb részében vírus okozza, nem állnak rendelkezésre olyan gyógyszerek, melyek a kórokozó elpusztításával gyógyítanák a betegséget. A kezelés többnyire támogató jellegű, a beteg állapotának javítását, a tünetek enyhítését, a szövődmények megelőzését célozza.

Ennek megfelelően a következő kezelési lehetőségek jöhetnek szóba:

- Fontos a kímélet, sok pihenés, szükség esetén néhány napos ágynyugalom biztosításával. Enyhébb esetekben nem feltétlenül szükséges a megszokott napi aktivitás jelentősebb csökkentése.

- Figyelmet kell fordítani a megfelelő folyadékbevitelre, különösen akkor, ha a betegség lázzal jár.

- A betegség ideje alatt az átlagosnál is jobban kell ügyelni a higiénés szabályok betartására, a gyakori és alapos kézmosásra, illetve arra, hogy a használt papírzsebkendőt haladéktalanul dobjunk a szemétkébe.

- Többféle orrspray és orrcsepp is forgalomban van, melyek egyrészt a nyálkahártya kiszáradása okozta tünetek enyhítésével, másrészt a gyulladt nyálkahártya duzzanatának lelohasztásával fejtik ki hatásukat. Az orrnyálkahártya duzzanatának csökkentésével ható lokális készítményeket

nem szabad egy huzamban néhány napnál tovább használni.

- A torokfájás enyhítésére sokféle készítmény található a patikákban, jelentős részük recept nélkül is megvásárolható. Ezek lehetnek ún. nem szteroid gyulladáscsökkentők, melyek – nevüknek megfelelően – nemcsak a fájdalmat, hanem a gyulladást is enyhítik. A torokfájás tüneti kezelésére szopogatótabletták is rendelkezésre állnak.

- Erős köhögés esetén szóba jön köhögéscsillapítók alkalmazása is. Ezeket azonban főszabályként leginkább a száraz köhögés enyhítésére szabad alkalmazni, produktív köhögés esetén a váladék oldására és felköhögésének elősegítésére köptetők jönnek szóba.

- Az általános állapot javítására, a szervezet védekezőképességének erősítésére vitaminpótlás, esetleg igazolt hatású gyógynövény-készítmények alkalmazhatók.

Számos kutatás szerint az antibiotikumok nem könnyítik vagy gyorsítják a felső légúti fertőzés lefolyását, és nem javítják a terápiás kimenetelt sem. Antibiotikumkezelésre tipikusan akkor lehet szükség, ha a felső légutak nyálkahártyájának gyulladása valamilyen gennykeltő baktériummal felülfertőződik. Ilyen esetekben szükség lehet antibiotikumok alkalmazására – a rezisztens baktériumtörzsek elszaporodásának megakadályozása érdekében kizárólag a terápiás utasításoknak megfelelően, az orvos által előírt dózisban és ideig. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy ezeknek a gyógyszereknek mellékhatásai lehetnek (pl. hasmenés), ezért is kell alaposan megfontolni, hogy az adott esetben valóban szükség van-e antibiotikum alkalmazására.

A FELSŐ LÉGÚTI FERTŐZÉSEK MEGELŐZÉSE

Nincs olyan módszer, mellyel teljes biztonsággal kivédhetnénk a felső légúti infekció kialakulását. Mindemellert egyszerű mód-

szerekkel, a higiénés szabályokra való odafigyeléssel nagyon sokat tehetünk a kockázat csökkentése érdekében.

- Az egyik legfontosabb a gyakori kézmosás, az orrot és szájat is eltakaró arcmaszk, esetleg védőkesztyű viselése, különösen járvány idején. A kézmosásnak alaposnak kell lennie, a szakemberek többsége szerint legalább 15–30 másodpercig kell tartania. Figyelni kell arra, hogy a kézmosásból ne maradjon ki az ujjhegyek, a körmök, az ujjak közötti redők és a csukló sem.

- A fertőzötteknek kerülniük kell a környezetükben élőkkel való szoros kontaktust (kézfogást, ölelést, puszizkodást, csókolózást), és fontos, hogy mindenki saját törülközőt használjon. Ügyeljünk arra is, hogy a gyermekek ne osszák meg játékaikat olyan társukkal, aki felső légúti fertőzés jeleit mutatja.

- Ma már nagyon sokféle, többnyire alkohol alapú kézfertőtlenítő gél és folyadék, illetve fertőtlenítőszerrel átitatott nedves törülköző kapható. Ezek az eszközök különösen akkor kínálnak megfelelő alternatívát, ha kézmosási lehetőség átmenetileg nem áll rendelkezésre.

- Nem mindig és nem mindenhol van mód kellő távolságot tartani esetlegesen fertőzött személyektől. Ilyenkor semmiképpen ne érintsük kezünkkel a szemünket, orrunkat vagy szánkát.

- Köhögéskor, tüsszentéskor használjunk papírzsebkendőt, ezt használat után azonnal dobjunk a szemétkébe, és mossunk kezet. Előfordulhat, hogy zsebkendő nem áll rendelkezésünkre, ilyenkor ésszerű szükségmegoldás, ha könyökhajlatunkba köhögünk vagy tüsszentünk, ami még így is nagyobb védelmet jelent a körülöttünk lévőknek, mint ha közvetlenül a levegőbe juttatnánk a fertőző folyadékceppecskéket.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.