

Jak na chřipku? Praktické rady pro domácí léčbu

Chřipka je infekční onemocnění způsobené virem chřipky. Zásadní ochranu poskytuje očkování, které snižuje riziko nákazy a těžkého průběhu chřipky, včetně hospitalizace a úmrtí. Diagnostika je možná antigenním testem (lze zakoupit v lékárně nebo provést u lékaře), případně metodou PCR. U rizikových skupin je doporučena léčba oseltamivirem (Tamiflu), který předepisuje lékař na recept, většinou hradí pacient.

Pokud k infekci dojde, lze ji v řadě případů zvládnout doma. Tento leták shrnuje praktické rady, jak postupovat.

Jak poznám chřipku?

- horečka, zimnice
- bolest hlavy, svalů a kloubů
- bolest v krku, suchý dráždivý kašel
- únava, malátnost
- nechutenství, zvracení, průjem

Co mít doma

Léky	Přístroje	Ostatní
na horečku a bolest (paracetamol, ibuprofen)	teploměr	rehydratační roztoky
na kašel (např. Stoptussin, Sinecod)	pulsní oxymetr	lehce stravitelné jídlo
na vykašlávání (např. ACC, Mucosolvan)	tlakoměr	roušky/respirátory

Jak se léčit doma

Oblast	Doporučení
Klid a izolace	Samostatný pokoj, čerstvý vzduch, rouška/respirátor při kontaktu
Léky	Na horečku, bolest, kašel. Protivirový lék oseltamivir předepisuje lékař u rizikových osob. Antibiotika neúčinkují.
Tekutiny	Hodně pít (čaj, voda, polévky), při průjmu rehydratační roztoky.
Jídlo	Lehká, nedráždivá strava, menší porce častěji.
Pohyb	Neležet stále na zádech, měnit polohy, projít se po bytě.
Prostředí	Větrat, zvlhčovat vzduch.
Kontakt	Zůstat ve spojení s rodinou či přáteli, domluvit si pomoc s nákupy.

Jak sledovat svůj stav

- pravidelně měřit teplotu
- sledovat příjem tekutin a množství moči
- měřit tlak a puls (u pacientů s léčbou vysokého tlaku)
- sledovat saturaci kyslíku oxymetrem – varovné <93 %

Kdy kontaktovat lékaře

- horečka nereagující na léky
- potíže déle než 3–4 dny bez zlepšení
- zhoršení stavu (dušnost, neschopnost přijímat tekutiny)
- saturace kyslíku (SpO₂) <93 %

Zvýšené riziko těžkého průběhu

- věk nad 65 let
- chronické onemocnění plic (astma, CHOPN)
- onemocnění srdce, ledvin nebo jater
- cukrovka, vysoký krevní tlak, obezita
- oslabená imunita (kortikoidy, biologická léčba, chemoterapie, HIV infekce, transplantace)
- těhotenství
- děti do 2 let

Pokud spadáte do těchto skupin, kontaktujte lékaře už při lehkém průběhu.

Kdy volat záchranku (155)

- pocit nedostatku vzduchu, zrychlené dýchání
- neschopnost přijímat tekutiny, známky dehydratace
- zmatenost, porucha vědomí
- saturace kyslíku 90 % a méně

Sledování stavu doma

Co sledovat	Jak často	Varovné hodnoty
Teplota	několikrát denně	nad 38,3 °C navzdory lékům
Moč/tekutiny	denně	tmavá moč, málo močení
Tlak a puls	denně (u hypertoniků častěji)	tlak pod 90/60 mmHg nebo opakovaně nad 140/90 mmHg, puls nad 125/min
Saturace O ₂	dle potřeby	pod 93 % (opakovaně v klidu)

Léky a základní dávkování

(Dávky jsou orientační, vždy se poradte s lékařem nebo lékárníkem!)

Léčivo	Dospělí	Děti
Paracetamol (např. Paralen, Panadol)	500–1000 mg po 4–6 hodinách nejvýše 4 g za den	10–15 mg/kg hmotnosti po 6 hodinách nejvýše 60 mg/kg/den
Ibuprofen (např. Ibalgin, Brufen)	400 mg po 6–8 hodinách nejvýše 1200 mg za den	5–10 mg/kg hmotnosti po 6–8 hodinách, nejvýše 40 mg/kg/den
Kyselina acetylsalicylová (např. Aspirin, Acylpyrin)	500–1000 mg po 4–8 hodinách nejvýše 4 g za den	NE pod 15 let věku (riziko Reyova syndromu)
Metamizol (např. Novalgin, na recept)	500 mg po 6–8 hodinách nejvýše 4 g za den	8–16 mg/kg hmotnosti po 6–8 hodinách
Léky na suchý kašel (např. Sinecod, Stoptussin, Codein – na recept)	dle příbalového letáku	dle věku a příbalového letáku
Léky na vykašlávání (např. ACC, Mucosolvan, Ambrobene)	dle příbalového letáku	dle věku, sirup/tablety

Při jakýchkoli pochybnostech konzultujte svého praktického lékaře nebo pohotovost.



Připravila Společnost infekčního lékařství České lékařské společnosti J. E. Purkyně.