Tények és tévhitek a betegségről, gyógyszerekről, gyógyulásról

Őszi szezonbetegség: a nátha

Mindenki volt vagy lesz az élete folyamán náthás, sokat is beszélünk erről a betegségről, mégis sok tévhit is tartja magát vele kapcsolatosan. Mit jelent a náthás megbetegedés, milyen gyógyszereket érdemes szedni ilyenkor, illetve milyen gyógyszerek alkalmazása felesleges, kell-e orvoshoz menni, és mikor vigyük ismét óvodába a náthás gyermeket – kérdéseinket Kovács Emőke csíkszeredai háziorvos főorvosnak tettük fel.

ILLUSZTRÁCIÓ: HAÁZ VINCE

A náthás gyermeknek sok pihenésre van szüksége, a betegség első jeleire ajánlott otthon tartani

– Mit jelent, mit takar a náthás megbetegedés kifejezés?

– A nátha egy felső légúti fertőzést, megbetegedést jelent, amelyet elsősorban az orrnyálkahártya gyulladása miatt kialakuló tünetek jellemeznek: gyakori tüsszentés, orrfolyás, orrdugulás, köhögés, torokfájás, láz (kisebb gyerekeknél), illetve az ezek miatt kialakuló evés- és alvászavar, ingerlékenység is jelen lehet. Semmiképp sem grippé, illetve influenza, ahogy sokan tévesen nevezik. Leggyakrabban ősszel, a hideg évszak beköszöntével jelentkezik, ugyanis a hőmérséklet csökkenése kedvez egyes légúti vírusok (például RSV: respiratorikus syncytialis vírus) elszaporodásának, amelyek előszeretettel telepednek meg a légutak nyálkahártyáján, és mivel a hidegben a nyálkahártyák érzékenyebbek, így könnyebben kialakul a betegség.

– A náthás tünetek enyhítésére a patikákban nagyon sok terméket kapni, gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt, többnyire paracetamol és ibuprofen összetevőkkel. Javallott-e, indokolt-e ezek szedése? Hogyan válasszunk közülük?

– Pontosan, egyre több gyártó rendelkezik ilyenkor használatos kombinált készítményekkel. Itt óriási a gyógyszerész felelőssége, mivel tüneti kezelésről lévén szó a betegek első lépésben a patikába mennek, így sokszor a gyógyszerészek korábban kerülnek kapcsolatba a pácienssel. Fontos a beteg kikérdezése, rákérdezni a nyilvántartott krónikus betegségére, életkorára stb., mivel óriási hibák csúszhatnak be: a minap is jött egy 76 éves betegem, aki fekélyes kórelőzménnyel a patikában C-vitaminos aszpirint kapott, ami veszélyes lehet számára. Mégis, a legtöbb baj véleményem szerint a pszeudoefedrin tartalmú készítményekkel van, ugyanis a pszeudoefedrin az efedrinhez hasonló kémiai összetétellel rendelkezik, ezért hatását tekintve érösszehúzó: a megduzzadt orrnyálkahártya kitágult hajszálereit összehúzza, aminek következtében csökken az adott terület véráramlása, így csökkentve a nyálkahártya duzzanatát. Viszont a mellékhatások krónikus betegségek esetén elég gyakran jelentkeznek: vérnyomáskiugrás, pulzuskiugrás, hallucinációk, arra is volt példa, hogy olyan hirtelen és halmozottan jelentkeztek a mellékhatások, hogy a beteg autóvezetés közben rosszul lett, és felborult autójával.

Véleményem szerint jobb, ha csak egyetlen hatóanyagot tartalmazó gyógyszert választunk, például paracetamol- vagy ibuprofen-tartalmút. Ezek használata is csak akkor indokolt, ha jelentkezik a láz, hőemelkedés, fejfájás, rossz közérzet. Lázcsillapítók használata csak abban az esetben javasolt, ha rossz a beteg állapota, illetve túl magasra emelkedik a láz, például 39–40 Celsius-fok fölé, de ez egy egyszerű nátha esetén ritkább jelenség.

– Szükség van-e antibiotikumra?

– Nátha esetén az antibiotikum használata indokolatlan, mivel a betegséget vírusfertőzés okozza, az antibiotikum nem hoz javulást. Abban az esetben, ha a betegség elhúzódik, a beteg állapota rosszabbodik, bakteriális társfertőzés jelentkezik, orvosi javallatra indokolttá válhat a használata, de csakis célzottan, az életkori sajátosságoknak megfelelően, illetve akár a krónikus betegségek jelenlétét is figyelembe véve történik a megfelelő antibiotikum kiválasztása.

– Van-e értelme nátha esetén nagy dózisú C-vitamint szedni?

– A nagy dózisú C-vitamin használatának létjogosultságát egyelőre nem igazolják a tanulmányok, de javulás jelentkezhet, ha a megbetegedés idején használja a beteg. Itt inkább azt hangsúlyoznám, hogy a C-vitamin használata nem javasolt folyamatosan, például ősztől tavaszig, mert fennáll a vesekőképződés veszélye, inkább a 7–10 napos kúraszerű használatot javasolnám.

Egyéb gyógynövénytartalmú szerek is segítenek a rossz közérzet javításában, de ezeket sem kell túlzásba vinni, halmozni, mivel nem igaz az, hogy ha többfélét beveszek, hamarabb gyógyulok.

Újabban az illóolajok használata is nagyon elterjedt, itt fontos megemlíteni, hogy ezeket ne melegítve, forró gőz fölé hajolva használjuk, hanem inkább hideg párásító segítségével lélegezzük be.

– Nagyon sok és széles árskálájú orrcsepp is van forgalomban felső légúti megbetegedések esetére. Ezek ajánlottak-e?

– Az orrtisztítás történhet egyszerű sóoldattal is, sőt a hipertóniás változatnak van orrkidugító hatása is. Emellett vannak oldatok, amelyek a nyálkahártyák duzzanatát csökkentő hatóanyagot tartalmaznak, de ezek csak 2 éves kor fölött használhatók. Ma már inkább spray formában kaphatók, ezt az indokolja, hogy így kevesebb oldat csorog le a garatba, így ezzel elkerülhető a mérgezésekkialakulásának veszélye. Itt még fontos kiemelni, hogy ezek a készítmények maximálisan mindössze 5–7 napig használhatók, mivel nagy a függőség kialakulásának veszélye.

– Mikor forduljunk orvoshoz náthás megbetegedéssel?

– Nátha esetén nem szükséges egyből az orvosi vizsgálat, pihenéssel, orrtisztítással, gyakori kézmosással, bőséges folyadékfogyasztással, szükség esetén megfelelő tüneti kezeléssel könnyen gyógyuló betegségről van szó.

Kihangsúlyoznám a pihenés fontosságát. Ezt semmilyen gyógyszer nem helyettesíti, a beteg szervezet mindig takarékon működik, az öngyógyításra összpontosít, így ha megbetegedés esetén dolgozunk, hajszoljuk magunkat, akkor könnyen elhúzódik, társfertőzésekkel komplikálódik. Kisgyerekek esetén ez hatványozottan igaz.

– Mikor vihetjük közösségbe a náthás gyermeket?

– A szakma azt mondja, ha egy gyermek taknyos, beteg, lázas, az jó, így tanul meg túlélni, így erősödik. Ez igaz is bizonyos mértékig, azaz nem baj, ha egy év alatt átlag hat-hétszer megbetegszik egy gyermek, de az már baj, ha nem vesszük figyelembe az adott betegség lefolyását és nem ennek függvényében cselekszünk. Egy figyelmes szülő, ha ránéz a gyermekére, már látja, ha valami baj készülődik, ilyenkor általában hamarosan meg is jelennek a tünetek. Azt hibának tartom, hogy ha a gyermek éjjel belázasodik, reggel kap lázcsillapítót, és elviszik oviba. Pont az elején, amikor harcol a szervezet a kórokozók ellen, akkor volna a legnagyobb szükség a pihenésre, az elkülönítésre, hiszen akkor a legnagyobb az esélye a fertőzés továbbadásának is. Mire kiveszik a gyermeket a közösségből, rendszerint már késő, és ez egy mókuskerék. A gyakorlat pont a fordítottját mutatja a helyes megoldásnak, az elején viszik a kicsiket közösségbe, majd amikor már jobban van, otthon tartják, hogy „jól gyó gyuljon meg". Sajnos az óvodákban kevés az egészségügyi személyzet, hetente egyszer-kétszer nézik át a gyermekeket, addig bármi történhet, és sokszor sajnos történik is. A járványtani ellenőrzések is ritkábbak, mint régen, és a kollektív felelősségtudat is hiányzik legtöbb esetben, hisz nemcsak az óvodába járó gyermek betegszik meg, hanem otthon továbbadhatja a fertőzést egy várandós kismamának, nemrég megszületett kistestvérnek vagy egy súlyos állapotban lévő krónikus beteg nagyszülőnek, ami komoly következményeket vonhat maga után. Harminc évvel ezelőtt jóval kevesebb gyógyszerrel dolgozhattak az orvoskollégák, mégis kevesebb beteg gyermek járt a közösségekbe, jobban be voltak tartva a higiénés szabályok. Az az érzésem, hogy valamit nem jól csinálunk.

R. KISS EDIT