

Virusi u jesenskom jurišu na sluznicu nosa

S hladnijim vremenom počela je prava navala brojnih vrsta virusa koji uzrokuju raznolike simptome objedinjene pod nazivom prehlada ili akutni infektivni rinitis

Razgovarala
Vladimira Šimić

Biti prehladen u jesen nije nimalo neobično jer je to vrijeme koje iznimno pogoduje širenju virusa. Akutni infektivni rinitis i prehlada prihvaćeni su sinonimi i pod tim pojmom prije svega podrazumijevamo virusni oblik bolesti koji može prouzročiti više od 200 vrsta različitih virusa, iako se najčešće spominju rinovirusi, virus influenzae i drugi.

O toj smo temi razgovarali s mr. sc. **Rozitom Gulić**, dr. med., spec. otorinolaringolog, subspec. plastični kirurg glave i vrata te audiolog.

Je li infektivni rinitis uvijek udružen s upalom grla?

Infektivni rinitis ne mora uvijek biti udružen s upalom grla, ali zbog anatomske odnosa i fiziologije nosne sluznice često se proširuje na ždrijelo. Naime, stražnji dio nosa nastavlja se na dio ždrijela koji se zove epifarinks, a trepetljikavi epitel nosne sluznice čisti i transportira sve infektivne agense i materijal prema sluznici ždrijela. U tom slučaju se može očekivati da će infektivni materijal izazvati upalu na sluznici s kojom dođe u kontakt. Tada se postavlja dijagnoza rinofaringitisa. Prije grlobolje obično se dan ili dva osjeća nekontrolirano spuštanje sekreta niz ždrijelo, a koji se može progutati ili iskašljati.

Koji su najčešći uzročnici infektivnog rinitisa, virusi ili bakterije?

U 80% slučajeva uzročnik je virus, obično rinovirus s razdobljem inkubacije od jed-

nog do tri dana. Zaražene osobe šire viruse kapljičnim putem (kašljem, kihanjem ili govorom), a u tijelo „domaćina“ ulaze kroz usta, nos ili oči. No virusi se šire i neizravno, dodiranjem, ako smo dirali predmete koje su kontaminirale zaražene osobe (npr. ručnik, telefon ili igračke) ili se rukovali s njom. Ponekad se na primarnu virusnu bolest nadovezuje sekundarna bakterijska infekcija prouzročena najčešće bakterijama *Streptococcus pneumoniae* ili *Haemophilus influenzae*. U tom slučaju prozirna boja nosnog sekreta postaje žuto-zelena. Bakteriološki bris nosa s antibiogramom pomaže u određivanju ciljne antibiotske terapije.

U koje je doba godine infektivni rinitis najčešći? Možemo li govoriti o njemu kao o sezonskoj bolesti?

lako se infektivni rinitis može pojaviti u bilo koje doba godine, definitivno se može

govoriti o sezonskoj bolesti. Uglavnom se javlja u jesen i zimu, pogotovo u hladnim i vlažnim danima te pri naglim zahladnjeljima. Imaju li osobe pritom i prirodno vrlo osjetljivu sluznicu nosa na promjenu temperature okoline (takozvani vazomotorni rinitis), pojava infektivnog rinitisa je još učestalija.

Postoji li kod nekih ljudi genetski povećana sklonost rinitisu/prehladi? Jesu li češće pogođena djeca?

Genetikom ne nasljeđujemo sklonost rinitisu nego *locus minoris* ili osjetljiviju sluznicu nosa koja, ovisno o izloženosti vanjskim faktorima, može biti „slaba točka“ obrane od virusa. Ako smo osvijestili tu činjenicu, pravilnom prevencijom možemo neutralizirati taj mali nedostatak. Rinitisu su, posebice bakterijskom, sklonije starije osobe, osobe oslabljenog imuniteta, kao i djeca. Dok odrasla osoba u prosjeku može imati dvije do tri prehlade godišnje, broj se kod djece, pogotovo mlađe od šest godina, povećava dva do tri puta zbog nedovoljno razvijenog imuniteta i boravka u kolektivima poput vrtića ili škole. No to će iskustvo u dječjoj dobi pomoći njihovu imunom sustavu da se lakše bori s infekcijama u odrasloj dobi i dio je procesa imunološkog sazrijevanja.

Kako se liječi infektivni rinitis?

Terapija je simptomatska dok se ne pojave znakovi bakterijskog rinitisa, kada se uvodi antibiotska terapija na temelju nalaza antibiograma. Simptomatska medikamentozna terapija podrazumijeva korištenje dekongestivnih kapi za nos, analgetika ili antipiretika, kao i antitusika. Dekongestiv-



„ Rinitisu su, posebice bakterijskom, sklonije starije osobe, osobe oslabljenog imuniteta, kao i djeca

ne kapi za nos koriste se od šeste godine, najviše deset dana, kako bi se izbjegla pojava medikamentoznog rinitisa. Odrasle osobe mogu koristiti i dekongestiv za nos u obliku tableta. Djeca do šeste godine koriste sljezove kapi ili hipertoničnu otopinu sterilne morske vode. Izbor analgetika i antipiretika pada na paracetamol i ibuprofen koji se mogu koristiti pojedinačno ili naizmjenično. Potreban je pojačan oprez ako se koriste kombinirani lijekovi koji u sebi sadrže sve tri aktivne tvari protiv temperature, kašlja i začepljenog nosa. U tim se slučajevima zbog opasnosti od predoziranja ne preporučuje korištenje i pojedinačnih lijekova s jednom aktivnom tvari.

Može li se infektivni rinitis zakomplicirati?

Da, može, osobito kod osoba koje imaju kompromitiran lokalni ili opći imunitet, koje boluju od kronične ili maligne bolesti, kod pušača, starijih osoba i djece. Djeca su, zbog kraće i manje strmo položene Eustahijeve tube koja spaja nos i srednje uho, osobito sklona razvoju upale srednjeg uha ili subglotičnog laringitisa zbog anatomske užeg promjera grkljana. Moguća komplikacija je i upala sinusa ako se zatvore sinusna ušća, ždrijela ili pluća ako dođe do obilnijeg slijevanja sekreta iz nosa kroz ždrijelo u donje dišne puteve, a prehlada može biti i okidač za napadaj astme. Sva ta stanja zahtijevaju intervenciju i terapiju koju propisuje liječnik.

Koje su mjere samopomoći? Kako ublažiti simptome?

Osim navedene terapije koja se može dobiti u slobodnoj prodaji bez recepta, postoji još načina da si olakšamo i ublažimo simptome rinitisa. Preporučuje se piti dovoljno tekućine - mlake limunade, prirodnih sokova, čajeva ili pileće juhe - koja će rehidrirati organizam te imati dekongestivni učinak na nos. Kava i alkohol se ne preporučuju s obzirom na to da imaju dehidrirajući učinak. Potrebno je smanjiti fizičku aktivnost i kontakt s drugim ljudima. Osim toga, pokazalo se učinkovitim korištenje sterilne morske vode za ispiranje nosnih šupljina, a moguća su i alternativna rješenja korištenjem vitamina C, cinka ili ehinaceje.

Postoji li odgovarajuća prevencija?

Unatoč tome što protiv infektivnog rinitisa ne postoji cjepivo, puno toga možemo učiniti u njegovoj prevenciji. Prva i osnovna stvar jest prati ruke vodom i sapunom, a ako nam to nije dostupno, možemo koristiti dezinficijens za ruke. Možemo izbjega-



Mr. sc. **Rozita Gulić**, dr. med., spec. otorinolaringolog i plastični kirurg glave i vrata te audiolog

vati kontakt s bolesnim osobama, ne koristiti isti pribor za jelo ili ručnike s bolesnim članovima obitelji. Njih možemo educirati da nakon korištenja papirnate maramice odlažu u smeće ili da pri kašljanju usta usmjere prema pregibu lakta, a ne prema

dlanovima, da često peru ruke i koriste kiruršku masku. No najvažnije je brinuti o sebi, svom zdravlju i formi te održavati imunost na zavidnoj razini odgovarajućom prehranom, tjelovježbom, s dovoljno sna i kontrolom stresa.