

## Akutní rýma

O rýmě by se dalo mluvit velmi a dlouho, je jedním z nejčastějších problémů, se kterými rodiče s dětmi přichází k vyšetření. Akutní rýmu v drtivé většině způsobují respirační viry. Ty způsobují zvýšenou tvorbu hlenu, otok sliznic s nosní neprůchodností, děti mohou současně kašlat, mít teplotu a být mrzuté. S tím často souvisí neklidný spánek, zhoršený příjem stravy i zvracení hlenů.

Vzhledem k tomu, že příčinou jsou viry, nejsou antibiotické kapky lékem první volby. Lékař u nich uvažuje při delším nebo komplikovaném průběhu rýmy. Důležité je udržovat nosní dutinu průchodnou, sliznice zvlhčené a efektivně odstraňovat hleny. Opatření a léčivé přípravky samozřejmě závisí na věku dítěte.

I mírná rýma u kojenců může způsobovat velké potíže, protože kojenci dýchají převážně nosem a nosní dýchání musí být efektivní hlavně při pití mléka, ať už při kojení nebo z lahve. Dbáme tedy na udržení chladného a vlhkého vzduchu v místnosti, nebojíme se jít na krátkou procházku. Hleny odstraňujeme pravidelně, zejména před pitím. Po aplikaci mořské vody v kapkách 15 minut vyčkáme a hleny odsajeme podtlakovou odsávačkou nebo odsávačkou připojitelnou na vysavač. Poté je možné nos znovu prokápnout mořskou vodou. Při výraznější nosní obstrukci můžeme použít uvolňující nosní kapky jako Nasivin 0,025%, ne však častěji než 3x denně a ne déle než 5-7 dní. U nejmenších dětí je diskutabilní podávání mukolytik a antitusik. Čím mladší kojenec má současně s rýmou horečku nebo kašel, tím více je na místě, aby ho vyšetřil lékař. Varovnými příznaky jsou jistě změna chování a dušnost nebo pískoty při dýchání.

U starších dětí je situace velmi podobná. Ve většině případů je akutní rýma viróza. Zejména u dětí školkového věku bývají od podzimu do jara rýmy na denním pořádku. Je to dáno zatím nevyzrálou imunitou, se kterou děti přichází do kolektivu mateřské školky, kde si viry předávají v nejtěsnějším kontaktu. Jistě není ihned třeba pomýšlet na poruchu imunity, stav je přechodný a u většiny dětí dojde postupně k vyztáení imunitních funkcí. Do léčby lze navíc zahrnout podávání mukolytik jako Sinupret, Prospan nebo Hedelix. Efekt nosních kapek lze zlepšit jejich správnou aplikací - po vysmrkání, v leže na zádech se záklonem hlavy přes podložku a s pomalým otáčením hlavy ze strany na stranu. Tak, aby došlo k rovnoměrnému rozptýlení kapek po sliznici. Od 3 - 4 let lze k nosní hygieně užít nosní konvičky, např. Rhinohorn. Jejich užívání je poměrně jednoduché, velmi efektivní a ekonomické.