

Infekcia je záťaž

pre organizmus



a umrti z kardiovaskulárnych či iných príčin," dodáva.

Očkovanie proti chripke by preto malo byť neoddeliteľnou súčasťou liečebných stratégií u pacientov s diabetom. Vakcínu proti chripke môžu u nás predpísať aj aplikovať okrem všeobecného lekára aj lekári – špecialisti, ako napríklad diabetológ, pľúcny lekár, alergiológ/imunológ, gynekológ alebo kardiológ a ďalší. Vakcíny sú všetkým pacientom a záujemcom o očkovanie plne hradené.

Diabetológ MUDr. Jozef Lacka uvádza, že každá infekcia je závažným stresom pre organizmus. „Je to záťaž. Aktivuje sa celý imunitný proces, reaguje na to kardiovaskulárny aparát, sú postihnuté všetky tkanivá...“ uvádza.

Vtedy sa vylučujú látky – stresové hormóny, ktoré na jednej strane obťažujú organizmus, na druhej však pôsobia proti účinku inzulínu, oslabujú jeho vplyv a hladina krvného cukru sa tak zvyšuje.

„Najčastejším prejavom infekcie u diabetika je prudké zvýšenie glykémie, ktorú musí zvládnuť. Jednoducho musí nastúpiť častejšia samokontrola glykémie a je potrebné upravovať veľmi intenzívne dávky liekov, ktorými sa pacient lieči,“ vysvetľuje. Preto je podľa neho lepšie respiračným ochoreniam predchádzať. Najúčinnější spôsob je očkovanie. Dáta však ukazujú, že klesá počet očakovaných ľudí. Ide pritom o jednoduchý úkon, ktorý chorému môže zachrániť život.

Za klesajúce počty očakovaných môžu aj rôzne špekulatívne vyjadrenia o škodlivosti očkovania. Ako však takým informáciám nepodľahnúť? „Ľudia sa musia naučiť rozlišovať, kto naozaj poskytuje objektívne správne a vedecky podložené poznatky založené a postavené na dôkazoch. Treba počúvať a riadiť sa rozumom, nie pocitmi. Rešpektujem aj slobodnú vôľu, ale je rozumné ochrániť svoje zdravie,“ radí MUDr. Lacka. A covid

KEDY VYHLADAŤ LEKÁRA

Bežné nachladnutie, chripku aj covid dokáže chorý zvládnuť väčšinou sám. Diabetik by mal konzultovať svojho diabetológa, keď

- si nameria vyššie hladiny krvného cukru
- má prítomné ketolátky v moči alebo krvi
- sa príznaky ochorenia nezmiernujú
- ochorenie trvá dlhšie, ako je obvyklé
- symptómy a ťažkosti sa zhoršujú namiesto ich zlepšovania
- objavia sa vysoké teploty
- pridajú sa bolesti prínosových dutín, uší, bolesti zubov
- potrebuje skonzultovať lieky, ktoré užíva.

nám podľa neho jednoznačne ukázal, že mortalita diabetikov bola násobne vyššia v porovnaní s inými populáciami.

■ Chripka

Medzi časté respiračné ochorenia patrí chripka. Podľa profesorky Zuzany Krištúfkovej, prezidentky Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti, chripka vôbec nie je banálna záležitosť. „Ide o akútne, vysoko nákazlivé vírusové ochorenie, spúšťa kardiovaskulárne príhody aj u zdravých dospelých,“ uvádza.

Má náhly nástup príznakov z plného zdravia, je sprevádzaná vysokou teplotou (38 °C). Typickým úvodným príznakom je bolesť kĺbov, silná bolesť hlavy – často za očami, bolesť svalov.

S ochorením chripky podľa profesorky Krištúfkovej na celom svete súvisí 3 – 5 miliónov prípadov závažných ochorení a až 650-tisíc úmrtí

Chripku, covid či iné infekčné ochorenia už ľudia považujú za bežné. Naďalej však platí, že ide o vysoko nákazlivé choroby.

Obdobie od októbra do mája sa každoročne označuje pojmom chripková sezóna. Zmeny počasia, ale aj zvýšená chorobnosť na respiračné ochorenia v tomto období pravdepodobne potrápia všetky vekové kategórie, pre diabetikov a ďalších chronických pacientov však môžu byť obzvlášť nebezpečné.

„Prítomnosť diabetu zvyšuje riziko ochorenia na chripku a zhoršuje jeho priebeh, zvyšuje riziko komplikácií chripky aj úmrtnosť,“ hovorí doc. Emil Martinka, primár diabetologického oddelenia Národného endokrinologického a diabetologického ústavu (NEDÚ). Chripka podľa neho zhoršuje glykemickú kontrolu diabetu, zvyšuje

je riziko akútnych život ohrožujúcich komplikácií diabetu, zhoršuje prejavy chronických komplikácií aj riziko srdcovocievnych príhod, ako sú infarkt myokardu či cievna mozgová príhoda.

„Pacienti s diabetom mellitus sú počas chripkových epidémií častejšie hospitalizovaní a vyššia je aj ich úmrtnosť. Je dostatok vedeckých dôkazov a pribúdajú ďalšie, že u pacientov s cukrovkou očkovanie proti chripke znižuje nielen počet hospitalizácií, ale aj život ohrožujúcich komplikácií

Prebiehajúce infekčné ochorenie je stresom pre organizmus.

nosť. Je dostatok vedeckých dôkazov a pribúdajú ďalšie, že u pacientov s cukrovkou očkovanie proti chripke znižuje nielen počet hospitalizácií, ale aj život ohrožujúcich komplikácií



ročne. „Chríпка môže mať veľmi ťažký priebeh, spôsobíť vážne zdravotné komplikácie, môže viesť k trvalým zdravotným následkom a spôsobíť smrť,“ uvádza s tým, že chrípka tiež môže viesť k zápalom pľúc, zlyhaniu dýchania či zápalovým ochoreniam srdca. „Pacientom sa v dôsledku vírusovej infekcie môžu zhoršiť chronické zdravotné ťažkosti alebo ich môže postihnúť syndróm akútnej respiračnej tiesne,“ upozorňuje. Na Slovensku podľa nej býva chrípka nepriamou príčinou úmrtí približne 800 pacientov ročne.

■ Covid-19

Úrad hlavného hygienika upozorňuje, že v posledných týždňoch narastajú počty prípadov s covidom. V Európe v súčasnosti dominuje variant BA.2.86 vrátane jeho subvariantu KP.3. Subvariant BA.2.86 sa radí pod variant omicron. Uvádza sa, že je menej nakažlivý, môže však viesť k závažnejšiemu ochoreniu tým, že sa dostane ďalej do dolnej časti pľúc.

ODHALÍ HO TEST

Príznaky covidu sú veľmi podobné chrípke. Ak sa u vás už vyskytujú, v tom prípade je najjednoduchšie urobiť si doma antigénový test. Je bežne dostupný v lekárni. Covid-19

Najčastejším prejavom infekcie u diabetika je prudké zvýšenie glykémie.

stále môže spôsobiť dlhotrvajúce následky na zdraví. Hygienici uvádzajú, že najlepším spôsobom prevencie pred týmto rizikom je očkovanie.

■ Nachladnutie

Ide o nakažlivé ochorenie, prenáša sa kvapôčkami zo vzduchu alebo z predmetov. Príznaky prichádzajú pomaly. Postupne sa však rozvinie spravidla hneď niekoľko príznakov infekcie: pálenie a bolesť v krku, v nose,

MERANIE CUKRU A KETOLÁTKO

„Každé infekčné ochorenie môže spôsobiť zmeny v hladinách krvného cukru. Preto počas choroby je potrebné si častejšie merať glykémiu glukomerom ako obvyčajne,“ uvádza diabetologička MUDr. Adriana Ilavská. Frekvenciu merania je vhodné prispôbiť závažnosti ochorenia dýchacích ciest – či už je to chrípka, nádcha, zápal priedušiek alebo až pľúc – čím je diabetik viac schvátený infekciou, tým častejšie – obvyčajne trikrát za deň, pri vážnejších stavoch a komplikovanej liečbe až každé 3 až 4 hodiny. Pri významných zmenách oproti bežným hodnotám je potrebné kontaktovať svojho diabetológa. Možno bude potrebné upraviť dávku inzulínu alebo tabliet. „U diabetikov 1. typu je vhodné skontrolovať aj ketolátky v moči alebo krvi, lebo pri vysokých hladinách ketolátok je riziko diabetickej ketoacidózy. Prítomnosť ketolátok je ďalším častým dôvodom zavolať svojho lekára,“ radí lekárka.

HLADINA CUKRU A ÚPRAVA LIEČBY

MUDr. Ilavská uvádza, že nie je možné predvídať, či počas infekčného ochorenia bude mať diabetik vysokú alebo nízku hladinu. „Takmer s istotou môžeme povedať, že infekčné ochorenie hladinu krvného cukru rozkolíše, nebude taká, aká býva obvykle,“ uvádza s tým, že pri ochorení má diabetik obvyčajne nechutenstvo, prirodzene aj menej je. A preto aj pri nezmenej dávke liekov či inzulínu alebo pri užívaní niektorých antibiotík sa môže niekedy objaviť nižšia hladina krvného cukru – hypoglykémie. „Nebýva to však často, obvyčajne pozorujeme zvýšenie hladiny glykémie. Je to dôle-

žitie v situácii, keď hladina krvného cukru je vyššia ako 10 – 14 mmol/l viac ako 24 hodín,“ uvádza s tým, že ketolátky je potrebné merať, ak je hladina krvného cukru vyššia ako 17 mmol/l, hlavne u diabetikov 1. typu. O zmene liečby sa treba poradiť s diabetológom.

AKÉ LIEKY UŽÍVAŤ

„V ľahších prípadoch môžete užívať bežne dostupné lieky na zmiernenie príznakov – na uvoľnenie sliznice nosa a prínosových dutín, proti kašľu, na

Očkovanie chráni zdravie, pomáha znižovať šírenie vírusu chrípky.

vykašliavanie, proti teplote, proti zápalu. No uistite sa na obale alebo príbalovom letáku, že neobsahujú veľké množstvo cukru, vyberte si také, ktoré sú bez obsahu cukru, poradte sa v lekárni,“ radí MUDr. Ilavská.

Pozor treba dávať na rôzne sirupy proti kašľu a cmúľavé cukríky proti bolesti hrdla – veľmi často obsahujú veľa cukru. „Ešte rada navyše – je vhodné

už pred chripkovým obdobím mať zistené, ktoré lieky neobsahujú cukor, aby ste už mohli siahnuť po osvedčených, lebo v kulminujúcom štádiu ochorenia je človek slabý a nemá sil navyše zisťovať v lekárni alebo niekoho žiadať, aby mu zistil vhodné lieky,“ poznamenáva diabetologička.

Bežné lieky podľa nej bývajú dostatočné na zvládnutie vírusovej infekcie, na ťažšie formy alebo na bakteriálnu infekciu sú vhodné virostatiká alebo antibiotiká.

OČKOVANIE ZNIŽUJE ZATAŽENIE

„Očkovanie pôsobí nielen priamo tým, že udržiava zaočkované osoby zdravé a pomáha znižovať šírenie vírusu chrípky, ale zlepšuje zdravie celej populácie aj nepriamo tým, že zabraňuje zhoršeniu vážnych chronických ochorení, ako sú cukrovka, choroby srdca, pľúc, obličiek a následným úmrtiam,“ vysvetľuje prof. Krištúfková. Zaočkovanosť proti chrípke je na Slovensku dlhodobo nízka. K preventívnym opatreniam patrí aj zvyšovanie celkovej odolnosti organizmu otužovaním, pravidelným pohybom, pobytom na čerstvom vzduchu, vetraním, zvýšeným príjmom vitamínov a minerálov. **(red)**



VÍRUSOVÉ OCHORENIA SÚ NAKAZLIVÉ

Vírus sa prenáša kvapôčkovou infekciou pri kašľaní a kýchaní. Infikuje bunky sliznice dýchacieho traktu a v týchto bunkách sa rozmnožuje po 4 – 6 hodinách. Z napadnutej bunky sa uvoľňuje niekoľko tisíc vírusov, ktoré infikujú ďalšie bunky a pri kašľaní a kýchaní sa dostávajú do ovzdušia. S chrípkou, covidom či inými vírusovými ochoreniami sa nechodí do spoločnosti, do práce, na nákupy, a to z viacerých dôvodov:

- sú infekčné a rýchlo sa šíria
- zdravotný stav sa vám môže ľahko skomplikovať, a to v podobe bakteriálnych infekcií (zápal prínosových dutín, stredného ucha, priedušiek, pľúc) alebo vírusového zápalu pľúc
- sú nebezpečné najmä u rizikových skupín (tehotné ženy, seniori, osoby trpiace chronickými ochoreniami dýchacích ciest, cukrovkou, ochoreniami srdca a vysokým krvným tlakom, poruchami imunitného systému...),
- neliečené a prechodené vírusové ochorenia môžu mať za následok aj zápal srdcového svalu, čo je ťažká a vážna komplikácia, a to bez ohľadu na vek
- človeka vysilia, pobyt v posteli je častot nevyhnutný