

Jak na domácí léčbu při infekci dýchacích cest.

1. Odpočívejte, pijte dostatek tekutin, konzumujte potraviny bohaté na vitaminy či stopové prvky (vhodné zejména vitamin D, C a zinek).

2. Pokud máte horečku a/nebo bolesti doporučujeme užít 1 tabletu paracetamolu 500mg 5x denně (např. Paralen 500). Pokud tato léčba dostatečně nezabere, je možné ji s odstupem 4 hodin kombinovat s jednou tabletou ibuprofenu 400mg (např. Ibalgin 400).

Při vysoké a neklesající teplotě nad 38 st.C je možné užít 2 tablety paracetamolu 500mg najednou (nepřesahujte však dávku 6 tbl. paracetamolu 500 mg za den a dejte si pozor na kombinované přípravky, které již obsahují paracetamol (např. Coldrex). V případě nejistoty konzultujte praktického lékaře. Možné je i tzv. fyzikální chlazení – obklady, zábal, nebo studená sprcha (v sedě, dolní končetiny namočit do studené vody od kolen dolů po dobu několika sekund).

3. Na kašel můžete užít volně prodejné léky - na suchý kašel antitusika (Tussin, Ditostat, Stoptussin, Levopront, Codein) na vlhký kašel expektorancia, léky ulehčující odkašlávání (Erdomed, ACC long, Mucosolvan, Ambrobene, Bromhexin).

Doporučujeme léky usnadňující odkašlání naposledy užít kolem 17.00 hodiny, aby nenastalo přílišné zahlenění na noc. Případně je možné léky i kombinovat - přes den léky na odkašlání a na noc lék proti suchému dráždivému kašli (tedy např. ráno a ve 14.00 Erdomed, na noc Tussin či Stoptussin). Je také možné užívat přírodní přípravky (např. sirup z cibule a cukru, Kaloba, průduškový čaj, jitrocelový sirup).

4. Je vhodné osvojit si techniku dechového cvičení při respiračních infektech: několikrát denně v sedě 5x za sebou

hluboký nádech, po nádechu vždy zadržet dech a počítáme do 5ti, poté výdech. Po této sérii se pokusíme s pusou zakrytou kapesníkem hluboce odkašlat. Celý cyklus zopakujeme ještě jednou. Při tomto cvičení prosím dbejte na bezpečné prostředí, nelze vyloučit mírné motání hlavy, mžítka před očima. Dechové cvičení můžete doplnit 10 minutami klidného hlubšího dýchání v leže na břicho (možno pro lepší pohodlí podložit prsa, pánev a nohy od kolen dolů menším nízkým polštářem). Tyto techniky slouží k provzdušnění plic a lepšímu odkašlání.

V případě nejistoty, zhoršování zdravotního stavu kontaktujte svého praktického lékaře. Je možné, že bude nutná vaše osobní návštěva v ordinaci, předem se však vždy objednávejte na stanovený čas. Může se samozřejmě jednat o jinou infekci, nebo onemocnění, které je třeba diagnostikovat a léčit.