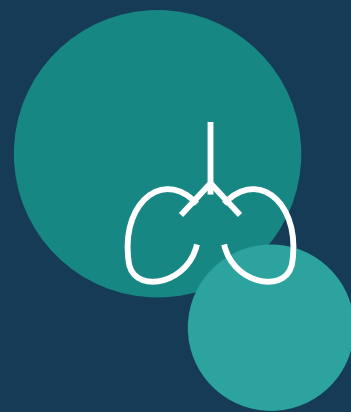


Domácí léčba infekce dýchacích cest

Praktické doporučení pro dospělé při nachlazení, chřipce, covidu-19 a nekomplikovaném akutním kašli



Většina běžných infekcí je virová

Antibiotika na viry nepůsobí. Příznaky nachlazení se obvykle začnou zlepšovat během 1–2 týdnů; kašel může přetrvávat až 3 týdny. Pokud se stav nevyvíjí obvyklým způsobem, kontaktujte lékaře.



Co dělat od prvního dne

- Odpočívejte a spěte. Při horečce a výrazné únavě necvičte; ke sportu se vracejte postupně až po ústupu akutních obtíží.
- Pijte pravidelně podle žízně (voda, čaj, vývar). Při srdečním nebo ledvinném selhání dodržujte svůj stanovený pitný režim.
- Jezte lehce podle chuti, nekuřte a nevapujte. Místnost krátce a opakovaně větrejte.
- Teplotu snižujte hlavně tehdy, když je vám nepříjemně. Cílem není za každou cenu normální číslo na teploměru.



Horečka a bolest

Nejprve zkuste jeden z následujících léků. Vždy se řiďte příbalovou informací a užíjte nejnižší účinnou dávku po nejkratší nutnou dobu.

PARACETAMOL

500–1 000 mg na dávku
odstup nejméně 4 hodiny
bez doporučení lékaře nejvýše 3 000 mg/24 h

Neužívejte současně s jinými přípravky obsahujícími paracetamol (často „léky na chřipku“). Nižší dávka může být nutná při hmotnosti pod 50 kg, onemocnění jater, podvýživě nebo vyšší konzumaci alkoholu.

IBUPROFEN

200–400 mg na dávku, ideálně po jídle
odstup nejméně 6 hodin
bez doporučení lékaře nejvýše 1 200 mg/24 h

Není vhodný zejména při žaludečním vředu či krvácení, onemocnění ledvin, výrazné dehydrataci, srdečním selhání, léčbě léky na ředění krve a v těhotenství. Nekombinujte s jinými NSAID.

Nestřídejte ani nekombinujte oba léky automaticky. Pokud jeden nestačí, poraďte se s lékařem nebo lékárníkem. Studenou sprchu, ledové zábaly ani potírání alkoholem nepoužívejte; příjemné může být lehké oblečení a vlažný obklad.



Kašel

Kašel pomáhá čistit dýchací cesty. Léčbu vybírejte podle jeho charakteru; současné užívání léku na odkašlávání a léku na potlačení kašle není vhodné bez odborné rady.

Suchý, dráždivý kašel

- Teplý nápoj, zvlhčení vzduchu a 1–2 lžičky medu mohou ulevit (med nikdy dětem do 1 roku).
- Krátkodobě lze zvážit léky proti suchému dráždivému kašli, zejména na noc. Mohou způsobit ospalost; nekombinujte je s alkoholem a neřidte, pokud jste utlumení.

Vlhký kašel s hlenem

- Dostatek tekutin a běžný pohyb podle tolerance obvykle pomáhají více než mnoho přípravků.
- Užívejte běžné léky ke zvlhčení kašle, například ambroxol, erdosteín nebo acetylcystein. Odpolední dávku užíjte nejpozději mezi 17. a 18. hodinou.



Ucpaný nos, rýma a bolest v krku

- Nos: použijte izotonický solný sprej nebo výplach. Dekongestivní nosní kapky (např. Olynth nebo Nasivin) užívejte nejdéle 7 dní. Delší užívání může vést k závislosti.
- Krk: pomáhají teplé nápoje, pastilky, kloktání vlažné slané vody a paracetamol či ibuprofen, jsou-li pro vás vhodné.
- Nevdechujte páru nad nádobou s vroucí vodou. Hrozí opaření; bezpečnější je teplá sprcha a větraný, nepřetopený pokoj.



Léky a doplňky: bezpečně

- Nekombinujte více „přípravků na nachlazení“ bez kontroly složení. Často obsahují stejný paracetamol nebo dekonjestivum.
- Antibiotika neužívejte bez doporučení lékaře a nepoužívejte zbytky z minulé léčby. Na virové infekce nepůsobí.
- Vysoké dávky vitamínu C, D nebo zinku nejsou standardní léčbou akutní infekce. Užívejte běžné dávky; léčený nedostatek řešte podle doporučení lékaře.
- Máte-li alergie, pravidelnou medikaci nebo chronické onemocnění, ověřte vhodnost volně prodejných léků u lékárníka či lékaře.



Kdo má kontaktovat lékaře včas

Senioři, těhotné, pacienti s významným onemocněním srdce, plic, ledvin či jater, diabetem, těžkou obezitou nebo oslabenou imunitou. U chřipky a covidu-19 existuje pro vybrané rizikové pacienty časná antivirová léčba, která musí být zahájena během prvních dnů obtíží.



Kdy vyhledat pomoc



VOLEJTE 155 NEBO 112

- výrazná nebo rychle se horšící dušnost; nemůžete mluvit v celých větách
- modrání rtů, zmatenost, porucha vědomí, kolaps nebo křeče
- silná či svíravá bolest na hrudi, vykašlávání většího množství krve
- saturace kyslíku opakovaně $\leq 92\%$ (pokud běžně nemáte nižší hodnoty)



KONTAKTUJTE PRAKTICKÉHO LÉKAŘE JEŠTĚ DNES

- dušnost, pískoty nebo bolest na hrudi, které nejsou bezprostředně život ohrožující
- horečka trvá déle než 3 dny, je velmi vysoká, nebo se po zlepšení vrátí
- stav se zhoršuje, málo pijete či močíte, opakovaně zvracíte nebo jste nápadně zesláblí
- saturace opakovaně 93–94 % nebo výrazně nižší než vaše obvyklá hodnota
- patříte do rizikové skupiny a příznaky začaly v posledních dnech
- obtíže se nelepší do 10 dnů nebo kašel trvá déle než 3 týdny



Chraňte své okolí

- Zůstaňte doma, dokud se celkově nezlepšujete a nejméně 24 hodin nemáte horečku bez léků na její snížení.
- Po návratu k běžným aktivitám dalších 5 dní více větrejte, dbejte na hygienu rukou, kašlete do kapesníku/lokte a při kontaktu s ostatními zvažte dobře těsnící respirátor.
- Vyhněte se zejména blízkému kontaktu se seniory, těhotnými a lidmi s oslabenou imunitou. Nesdílejte sklenice, příbory ani ručníky.

Toto doporučení je obecné

Je určeno dospělým s nekomplikovanou akutní infekcí. Nenahrazuje vyšetření ani individuální léčebný plán. Pro děti, těhotné a kojící ženy nebo pacienty s významným chronickým onemocněním se dávkování a vhodnost léků mohou lišit.

Odborné zdroje

NICE NG120: Cough (acute): antimicrobial prescribing • NHS: Common cold, Paracetamol for adults, Ibuprofen for adults • CDC: Preventing spread when sick, Treatment of respiratory viruses • SÚKL: databáze léčiv a příbalové informace

Revize obsahu: 23. 9. 2026