

Domáca liečba COVID-19

9. 3. 2021 - Redakcia NPZ

Priamo na liečbu COVID-19 nie sú bez lekárskeho predpisu dostupné žiadne lieky. Pri ľahkom či miernom priebehu ochorenia v domácej liečbe môžete siahnúť po viacerých voľnopredajných liekoch, ktoré zmierňujú a potláčajú príznaky.



Publikované: 9. 3. 2021 / Aktualizované: 9. 3. 2021

Väčšina ľudí s koronavírusom má mierne až stredne závažné príznaky a uzdraví sa bez hospitalizácie v domácom prostredí.

Najčastejšie symptómy:

- horúčka,
 - suchý kašeľ,
 - únava.

Menej časté symptómy:

- strata chuti alebo čuchu,
 - bolesť hrdla, upchatý nos,
 - hnačka,
 - zápal spojoviek,
 - bolesť hlavy, svalov alebo kĺbov,
 - nevoľnosť, vracanie,
 - kožná vyrážka alebo zmena farby prstov.

Závažné symptómy:

- stlažené dýchanie alebo dýchavičnosť,
 - bolesť alebo tlak na hrudi,
 - strata reči alebo nemožnosť pohybu, zmätenosť.

Ak sa u vás prejavia akékoľvek príznaky respiračného ochorenia, nechodte do práce a nenavštevujte verejné miesta. Choré deti nemajú byť v kolektíve ani u starých rodičov, ktorí sú rizikovou skupinou. Izolujte sa od ostatných.

Nechodte za svojim ošetrojúcim lekárom osobne bez ohľadenia. Vopred ho telefonicky kontaktujte a informujte ho o svojom zdravotnom stave vrátane epidemiologickej a cestovateľskej anamnézy. **Váš ošetrojúci lekár určí postup diagnostiky ochorenia a liečby. Riadte sa jeho pokynmi, pretože klinický stav ochorenia sa bez liečby a dohľadu lekára môže komplikovať.**

Aké všeobecné zásady treba dodržiavať?

- Dodržiavajte karanténu.
 - Píšte si poznámky o vašom zdravotnom stave pre lekára, resp. ak budete potrebovať rýchlu zdravotnú pomoc.
 - Merajte si teplotu 2-krát denne, saturáciu si merajte 2 až 3-krát denne.
 - Merajte tlak a pulz 2-krát denne.
 - Majte pripravený zoznam liekov, ktoré užívate (aj voľnopredajných).
 - Hovorte o svojom stave s rodinou.
 - Pravidelne vetrajte všetky miestnosti v domácnosti.
 - V rámci rodiny pravidelne kontrolujte svojich príbuzných.

Čo si môžete kúpiť na domá?

Oxymeter:

- Merajte saturáciu na viacerých prstoch, opakovane a v pokoji. Pozor na situácie, ktoré môžu zhoršiť výsledok (dlhé nechty, umelé nechty a lak na nechtoch, slabé batérie, studené prsty).

Tlakomer:

- Robte vždy tri merania po sebe, z druhého a tretieho merania urobte priemer, ktorý si zapíšete.

Teplomer:

- Je dôležité si pravidelne merať telesnú teplotu. **Všeobecne môže byť horúčka (nad 38 °C) znížená** paracetamolom alebo ibuprofénom. **U ľudí, ktorí netrpia inými závažnými ochoreniami, stačí začať so znižovaním teploty pri 38,5 °C.** Ak teplota napriek podaniu antipyretik (liekov na zníženie telesnej teploty) neklesne do 30-tich minút a **je vyššia ako 39 °C, začinite ju zrážať pomocou vlažnej vody – sprchy alebo zábalu.** Podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sa medikamentózna liečba horúčky **u detí** začína pri teplote v podpaží **nad 38 °C**.

Rady od prezidenta Slovenskej lekárskej komory Ondreja Sukeľu:

Základom liečby je **užívanie vitamínu C, vitamínu D a zinku**, ktoré pomáhajú štandardnej funkcii imunitného systému. **Potrebný je pokoj, ľahká, vyvážená a výživná strava, zvýšený príjem tekutín a dostatočné vetranie miestnosti pacienta.** Pri trávaciach problémoch (hnačka, vracanie) je vhodné s lekárom konzultovať doplnenie (prípadne dočasnú náhradu stravy) nutrične kompletnou tekutou výživou.

HORÚČKA A BOLEŠŤ

Bez lekárskeho predpisu sú dostupné viaceré **lieky s obsahom paracetamolu, ibuprofénu a kyseliny acetylsalicylovej (tá však nie je vhodná pre deti do 15 rokov)**. Je možné použiť aj **lieky s obsahom naproxenu a diklofenaku**. Pri vysokých horúčkach je vhodné zníženie telesnej teploty pomocou vlažnej sprchy.

Kým paracetamol nemá protizápalový účinok, ostatné menované liečivá áno. Na základe niektorých štúdií sa ukazuje užitočnosť ich podania vo včasných fázach infekcie, pri ktorej dokážu znížiť rozvoj zápalového procesu, zabrániť komplikáciám a zlepšiť prognózu pacientov. Paracetamol sa s ostatnými liečivami môže kombinovať, avšak kombinácie ostatných protizápalových liekov neposkytujú zásadný prospech v porovnaním s výskytom nežiadúcich účinkov.

U všetkých týchto liečiv je dôležité správne dávkovanie, pričom v praxi sa paradoxne stretávame hlavne s poddávkovaním, výnimočne so zbytočnými kombináciami viacerých liečiv.

Dávkovanie u dospelých

Paracetamol: 10 – 15 mg/ kg telesnej hmotnosti, maximálne 4x 1000 mg v priebehu 24 hodín

Ibuprofén: 400 mg v minimálne štvorhodinových intervaloch, denná dávka by nemala prekročiť 1200 mg.

Kyselína acetylsalicylová: 500 – 1000 mg v 4 – 8 hodinových intervaloch, maximálne 4 gramy denne

Naproxen: 275 mg sa podáva 2 – 3x denne

Diklofenak: 25 – 50 mg sa podáva 3 – 4x denne, pričom denná dávka by nemala prekročiť 150 mg.

KAŠEĽ

Ešte pred silnejším rozvinutím príznakov ochorenia je vhodné užívať **lieky s obsahom ambroxolu, alebo bromhhexinu**, ktoré okrem toho, že podporujú vylučovanie a zriedenie hlienu v laboratórnych podmienkach, preukázali schopnosť znížiť prienik vírusu do buniek, avšak v tomto smere prebiehajú ďalšie štúdie. Dospelí užívajú 24 – 48 mg bromhexinu rozdelených do troch dávok, resp. 60 – 75 mg ambroxolu denne.

Komfort pacientov zlepšujú aj **lieky s obsahom acetylcysteínu a erdosteínu** – nielen vďaka účinku na štruktúru hlienu v dýchacích cestách, ale tiež svojím protizápalovým a imunomodulačným účinkom.

Pri rozvinutom suchom kašli, čo je častý príznak ochorenia, je vhodné podávať **antitusiká**, ktoré sú dostupné v rôznych liekových formách. Avšak, niektoré výskumy poukazujú na to, že často užívané antitusikum dextrometofan môže spôsobiť zhoršenie infekcie, preto je vhodnejšie konzultovať s farmaceutom iné vhodné a dostupné liečivá.

BOLEŠŤ HRDLA

V lekárenskej praxi je dostupné veľké množstvo lokálne účinkujúcich liekov v rôznych formách – **klotadlá, spreje, a žuvacie tablety**. Obsahujú lokálne účinkujúce dezinfekčné látky a lokálne anestetiká.

Užívanie lokálnych dezinficiencií (iódovaný povídon, chlorhexidin, benzydamin a iných) zníži bolestivé pocity pacienta, ale zároveň redukuje nákazlivosť vydychovanými kvapôčkami.

Verejná lekáreň je aj v čase pandémie najdostupnejšie zdravotnícke zariadenie, v ktorom sa v každom okamihu nachádza kvalifikovaný odborník vo všetkých oblastiach tzv. samoliečenia. Všetky uvedené odporúčania je preto vhodné konzultovať so zohľadnením individuálnych aspektov konkrétneho pacienta.

Kedy treba kontaktovať lekára?

- Pri pozitívnom výsledku na COVID-19,
 - pri telesnej teplote nad 38 stupňov trvajúcej viac ako tri dni,
 - ak pociťujete bolesti na hrudníku pri kašli, máte zhoršujúce sa dýchanie,
 - v prípade zhoršeného príjmu tekutín a stravy a zníženého množstva moču,
 - pri zhoršovaní stavu napriek domácej liečbe.

Kedy volať 155?

Na tiesňovú linku 155 volajte v prípade kolapsového stavu, problémov s dýchaním, napríklad, keď sa neviete poriadne nadýchnuť, prípadne neviete dokončiť vetu, pretože sa zadýchavate. Ministerstvo zdravotníctva radí volať záchranku v týchto prípadoch:

- Pocit nedostatku vzduchu a zadýchanie sa pri bežných aktivitách (pohyb v domácnosti, rozprávanie, telefonovanie),
 - pocit tlaku na hrudi,
 - vykašľavanie krvi,
 - bledosť, modré pery,
 - oxymeter opakovane ukazuje hodnotu pod 92 %; pri chronickej obštrukčnej chorobe pľúc (CHOCHP) pod 88 % (pozor na správne meranie),
 - pocit na odpadnutie, zmätenosť,
 - strata vedomia.

Čo treba robiť po ukončení karantény?

- Kontaktujte svojho všeobecného lekára,
 - informujte ho o všetkých pretrvávajúcich príznakoch (kašeľ, slabosť a pod.),
 - spôsob rekonvalescencie určí lekár podľa priebehu choroby.

Posilnite si svoje pľúca

Skúsený tím odborníkov Národného ústavu detských chorôb pripravil zostavu cvikov v rámci respiračnej fyzioterapie. Jednoduché cvičenia sú určené pre všetky vekové skupiny a nezaberú viac času ako pár minút denne. *„Cviky sú určené pre všetkých – pomôžu pacientom, ktorí prekonali ochorenie COVID-19, a rovnako je respiračná fyzioterapia dobrý spôsob na posilnenie pľúc aj u zdravých ľudí,*“ hovorí PhDr. Eva Zubalová, vedúca fyzioterapeutka Fyziatricko-rehabilitačného oddelenia (FRO) Národného ústavu detských chorôb (NÚDCH).

„Ideálne je cvičiť 2 až 3-krát denne, pričom jedna zostava trvá zhruba 5 až 6 minút. Cieľom cvičenia je predýchat celé pľúca, hlavne tie dolné, ktoré sú pri plytkom dýchaní menej aktívne. Správnym rozdýchaním môžeme využiť celú kapacitu pľúc,“ hovorí Eva Zubalová s tým, že po pravidelnom cvičení počas niekoľkých mesiacov sa správne dýchanie postupne zautomatizuje.

Zostavu cvikov na predýchanie pľúc nájdete [vo videu NÚDCH](#).

Pokyny pre lekárov

Pre lekárov pripravilo Ministerstvo zdravotníctva SR **štandardné postupy a metodické usmernenia**, v ktorých nájdú presný rozsah potrebných vyšetrení a liečby. Odborná aj široká verejnosť ich má k dispozícii priamo na stránke [ministerstva zdravotníctva](#) alebo na stránke [Štandardnepostupy.sk](#). Vypracované dokumenty sú určené pre všetkých poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, napr. pre všeobecných lekárov v ambulanciách ale aj pediatrov či ďalšie špecializačné odbory. Prioritne **poskytujú oporu v rozhodovaní a taktiež prispievajú k právnej istote**.