Rýma, s rýmou, o rýmě… (*24.10.2023)*

A je to tady. Oteplování místní ani globální nepomohlo. Ráno je před čekárnou víc botiček, než v jakékoliv obuvi. A z čekárny se ozývá kakofonie foukání trumpet, píšťalek a občas i pořádné tuby. Začalo nenáviděné období pračky plné vypraných papírových kapesníčků. Stará protivná soplitída je zpět. Na začátku prázdnin jste ji s radostí zabouchli ve školkové skříňce a málem na ni zapomněli. Ale ona tam vydržela naštvaně sedět a po otevření skříňky na vás hned vyjela: *„To je dost, zajímalo by mě, kde jste všichni byli? Užívali si u moře a beze mě. No, jak myslíte! Hybaj domů, dáme si do nosu.“*

Rýmu není radno podceňovat

Říkáte si: „No to jistě, o rýmě číst tedy nebudu.“ Ale rýmička je přeci jedna z nejzásadnějších nemocí; u chlapců a chlapů jde dokonce o kejhák. A to musíme brát smrtelně vážně. Ale hlavně, **v péči o ten zasoplený frňáček pořád klopýtáte**, a necháváte tak staré soplitídě pozvat k sobě kamarádku huhňandu, ukňouranou ušandu a uštěkanou kašlandu. Ale o sopláčcích jsem vám už psala, proto dnes vypíchneme jenom místa, kde se nám to šmodrchá.

Jak to s tou rýmou teda vlastně je

Začátek rýmy je docela rychlý, moc se neloudá. První den začne obvykle kýchačkou, dítě je nemastné neslané a vy už obvykle tušíte problém. Na začátku nosem prolítne některý z respiračních virů a tou svojí hořící pochodní nepříjemně popálí sliznici nosu. Ta chudák celá oteče a nos se ucpe. Miminečka neumí dýchat pusou, takže od začátku nemoci můžete pozorovat „lapání po dechu“. A když mají v puse prso nebo lahvičku a k tomu ucpaný frňáček? Rýma tak nepříjemně komplikuje jejich pití. Po pár hodinách kýchání a pocit pírka v nose zmizí a rýma se spustí proudem.

Vypadá to jako rýma, ale… je to rýma.

Občas přijdete s tím, že to sice jako rýma vypadá, ale zcela jistě to rýma není. Protože nic moc z nosu neteče. Hoplá, první chyba lávky. Tady si dáme opáčko z anatomie. On ten pršáček vašeho robátka je už jenom koncová část složité vodovodní soustavy. Takový okrasný kohoutek. U malých dětí je ten kohoutek malinký a rýma si mnohem víc užívá potrubí za ním. Nosní dutina začíná nosními dírkami a končí asi v místě, kde končí tvrdé patro. Projeďte si jazykem po patře a rozhraní tvrdého a měkkého patra lehce najdete. A asi v tomto místě se na ten náš vodovodní kohoutek napojí nosohltan. Ten si představte jednoduše jako potrubní koleno. Prostě ohnutá trubka, která končí v místě, kde jsou krční mandle. Takže dosti velká jeskyňka pro soplitídu, která se zde může zabydlet a stavět svoje stalagmity i stalaktity, co jí nos ráčí. **A je to i startovní místo všech komplikací, které z prachobyčejné rýmy dělají opravdovou mrcha nemoc.**

A nad čím nejčastěji lamentujete, když do ambulance přivezete dítě s rýmou?

Kašel. Protivný. Hnusný. Ošklivý. Hlavně v noci, má drahá Emčo. Tady opět opakování z prvního ročníku naší děckomarodné akademie. Hlen, lidově zvaný sopel, se nachází v nosu a nosohltanu, takže v celé té trubce napojené na kohoutek. **Nosem ho u dětí spontánně odteče tak 20 %.** Smrkat samy neumí, popotahovat však umí skvěle. Zbytek soplů tak hezky, ve formě stalaktitů neboli krápníků, klouže po stropu nosohltanu. Ten je však popálený virem, takže bolavý a citlivý. Obnažené receptory nosohltanu okamžitě spustí v mozku reakci obranného kašle. A to se krápníky ještě ani nedostaly do oblasti hrtanové příklopky. Tam dostanou sople takový kopanec, že to dítě až napne na zvracení. Chápete, viďte?! Kašel jde ruka v ruce se soplitídou. **Ale i když se to nezdá, tak kašel kamarádí spíše s dítětem, než s ní. Drží rýmu před branami zakázaného území dolních částí dýchacích cest.**

Takže nevyhnutelně následuje moje oblíbená věta, která se mi už i zdá: *Kašel není nemoc, ale obranný mechanizmus. Nesnažte se ho mermomocí zastavit. Vezmete soplitídě kašel a ona prolítne hezky až na průdušky.*

Rýma umí vlézt až…

Do uší!

Soplitída je také nadšený speleolog a proleze všechna zákoutí. Do nosohltanu nám ústí Eustachova trubice. Je to důmyslné zařízení, které na druhé straně ústí do středouší a pomáhá vyrovnat tlak na obou stranách bubínku. Že ji neznáte? A musíte polknout, když vám zalehnou uši ve výšce? Takže znáte. No a touto trubičkou se soplitída lehce dostane do ouška. Může tam udělat jenom malou neplechu a v tom případě máme doma nahluchlé dítě s rýmou. Ale může se rozvášnit a spustí zánět středního ucha se vším, co k němu patří. **Rýma je nejčastějším důvodem vzniku otitídy.**

A taky do očí

Občas přitáhnete dítě, které ubytovalo soplitídu, ale zároveň chudák mžourá na svět zalepenýma očima. U malých dětí se zánět z nosu lehce přenese do očí a vám tak přibude další challenge: K nosním kapkám aplikovat i kapky oční. Myslím, že tato kombinace vyžaduje alespoň zelený pásek v judu.

A do všelijakých dalších dutin

U starších dětí, spíše než oči, objeví soplitída roztomilé komůrky **vedlejších nosních dutin**. Víte, že dutiny rostou s dítětem a až kolem pátého roku mají děti utvořené ty největší z nich? A všechny pak až kolem desátého roku? **U sinusitídy taky obvykle nastane stav, kdy rýma neteče, tak se tím nenechte zmást.**

Může být i hooodně bolavá

Občas ráno doběhněte do ambulance a už od dveří hlásáte: *„Angína, doktorko, zcela jistě angína. Pár dní má rýmu, ale dnes ráno ani polknout nemohla.“* Nedůvěřivě pak zahlížíte, když vám řeknu, že angína to zcela jistě není.

Rýma může být spojena i s docela velkou bolestí v krku. Jak jsem psala, nosohltan končí v oblasti mandlí. Virus je částice, která nemá ani buněčnou stěnu, natož mozkovou buňku, takže netuší, že se jmenuje Rhinovirus a občas se jako bezmozek vesele pustí dál, přes krk

až do dolních dýchacích cest. Do krku také stečou potoky soplů a ty nesnáší nejenom rodiče malých dětí, ale i sliznice krku. A kdyby to nestačilo, tak dítě (a zná to i dospělý) s rýmou, v noci dýchá pusou. Sliznice krku jsou taky vysušené, povlečené a bolavé.

A málem jsem zapomněla na blinkání

Děti docela vekou část rýmy polknou. Sopel není zcela stravitelná složka, proto se v žaludku moc neohřeje a dítě si od této zátěže uleví blinkáním, nebo vás překvapí hovínko s obsahem hlenu.

A tak dále, a tak dále.

Co s tím tedy provedeme?

Vidíte, že rýmou může začít i pěkná šlamastyka. **Proto bych se moc přimlouvala za to, abyste se jí věnovali s plnou vážností a léčili jí, jak se patří.** S úšklebkem si teď říkáte: *„A bude stačit kapesník, nebo je potřeba operace?“* No jen se smějte, posměváčci. Ale já ty bublající frňáčky vidím dnes a denně.

Smrkání je nejjednodušší, nejlevnější a nejlepší léčba rýmy

A když je smrk správně a pravidelně provedený, rýmu vyženeme pouze kapesníkem. Ten, kdo chodí k nám, ví, že s dětmi v ambulanci smrkám n-e-u-s-t-á-l-e. Poprvé mi jejich plný nos brnká na nervy a podruhé tím zjišťuji, jak vaše dítě smrká a jak jeho nudličky vypadají. **Myslím, že tak 9 z 10 pediatrů by řeklo, že naše děti smrkat neumí.**

Smrkání není dovednost vrozená, je potřeba ji vaše dítě naučit

Nemusíte čekat na první rýmu a dítě mordovat, když mu není dobře a je marod. **Udělejte z učení hru a legraci, když je mu dobře a je zdravé.** Foukání papírové kuličky, pingpongového míčku, bublifuku, bublin v bazénu nebo ve vaně nosem... Na internetu najdete celou kupu nápadů určitě rychleji než já. *I když už vaše dítě smrkat umí, nezaspěte na vavřínech. Smrkejte s ním.* Je to jako s čištěním zubů. Děti tam něco pošmrdlají, ale ta nejtemnější zákoutí zůstávají na rodičích. Dočišťujete dětem zuby, viďte???

Když řekněte svému dítěti větu *„Vysmrkej se!“*, tak v tom nejlepším případě otře sople do kapesníku a zbytek vtáhne do sebe (čest výjimkám). V tom horším posune tuto větu do kategorie *„utíkej si uklidit“*. **Proto smrkejte s dětmi.** Posaďte je, mírně jim předkloňte hlavu a přidržujte ji, druhou rukou kapesníkem chytněte nos, přidržte jednu dírku a smrkejte. Zkuste to dělat pravidelně, ne jenom když už vidíte bublinu na nosní dírce.

Když to nejde jinak, pomůže odsávačka

Vím, že mě teď proklejete až do pátého kolene, ale **dokud nenacvičíte smrkání, tak není zbytí: Musíte použít odsávačku**. Alespoň před spánkem a u kojenců i před pitím. Často slyším větu: *„On to nechce, tak neodsáváme.“* Krčím rameny a přijímám bez námitek. Ale vy potom musíte přijmout protivný noční kašel.

Jak zneškodnit hlen

Slanou vodou - jak mořskou, tak tou naši Vincentkou - můžete dítěti hodně pomoct. Funguje jako takové rozpouštědlo hlenu a také jako dezinfekce. Proto ji na rozdíl od nosních kapek z nosu pár minut po aplikaci vysmrkejte. Tajná rada: Naučte se prostříknout nos slanou vodou vašemu dítěti po příchodu domů z kolektivu. **Slané tsunami vymete i rýmu, která se k vám potají chystá.**

Nosní kapky a nosní sprej dávejte do čistého nosu, jinak pomůžou tak maximálně výrobci, zvýšením prodeje. Po podání se snažte nechat je chvíli působit, nesmrkejte je. Rituál slaná voda, vysmrkat nos, podat nosní kapky a nevysmrkat je, dělejte vždy před zalehnutím dítěte ke spánku. Pomůže to také v noci, když se vám dítě s rýmou rozkašle.

A kde je Pamycon?

Pro mě za mě, ať zůstane v lékárně. Já vím, že ho mnozí máte rádi a je pro vás synonymem slova rýma. Je to však antibiotikum. **Rýma je virové onemocnění a basta!** Existuje dokonce Rhinovirus (v překladu „nosovirus“), který nos vyhledává jako cílovou destinaci. V případě nosu se viry s bakteriemi moc nedělí, je to prostě Viroland. A i když se rýma ke konci mění z vodnatého slizu na žlutou lepicí hmotu, Pamycon má stejný efekt jako říct 3x po sobě abrakadabra.

Visí nad námi Damoklův meč rezistence bakterií na antibiotika. Proto bych antibiotikum do nosu kapala jenom po pečlivém zvážení lékaře.

A když už slavnostně nesete recept na Pamycon, prosím, alespoň **dodržte dobu jeho podávání a zkuste ho aplikovat v pravidelných intervalech**. Protože ruku na srdce, komu se to kdy opravdu povedlo? Rýma chce jednoduše týden až deset dní, pevné nervy a smrkání. Howgh.

Bylo to dlouhé a otravné povídání, já vím. Stejně tak, jak rýma.

Dětský pediatr MUDr. Martina Milkovičová