

## JAK NA SUCHÝ KAŠEL: TIPY NA RYCHLOU A BEZPEČNOU POMOC



### TÉMA MĚSÍCE

**Jak na suchý kašel:  
tipy na rychlou  
a bezpečnou pomoc**

**Kašel je přirozenou součástí obranného mechanismu těla. Slouží k odstranění cizorodých částic, prachu nebo mikroorganismů z dýchacích cest. Bývá i častým doprovodným symptomem při nachlazení. V počáteční fázi to bývá zejména suchý kašel, který dráždí a objevuje se zejména v noci. Typické při něm je také škrábání či pálení v krku a nutkání ke kašli bez vykašlávání hlenu. Tento typ kašle často narušuje spánek, snižuje kvalitu života a vyčerpává děti i dospělé.**

Nejčastější příčinou suchého kašle je virové nachlazení, zejména jeho počáteční fáze, kdy jsou sliznice podrážděné a vysušené. Objevit se ale může i [u alergií](#), astmatu, při zánětu hrtanu, nebo po pobytu v prašném a zakouřeném prostředí. Někdy přetrvává i po odeznění infekce, protože sliznice potřebují čas na regeneraci.

Při suchém kašli se netvoří hlen a tělo nemá zatím co vykašlat, proto se mu říká neproduktivní a je vhodné ho tlumit. K tomu se obvykle používají volně prodejná léčiva ze skupiny tzv. antitusik, tedy volně prodejné léky s účinky na potlačování kašlacího reflexu.

### **Rozlišujeme dva hlavní typy:**

- centrální antitusika působí přímo na centrum kašle v mozku. Mohou však způsobovat ospalost. U dětí je vždy nezbytné držet se doporučení pediatra.
- periferní antitusika působí přímo v dýchacích cestách. Zklidňují podrážděné receptory ve sliznici, čímž omezují dráždění ke kašli. Velkou výhodou je, že obvykle nezpůsobují útlum ani ospalost, a lze je tedy užívat i přes den. Mívají obecně dobrou snášenlivost a jsou bezpečná i při podávání dětem.

Antitusika jsou volně dostupná v různých lékových formách: kapky, sirup nebo tablety. Pro děti jsou nejvhodnější kapky nebo sirup, jelikož jsou snadno

polykatelné a dávkované podle věku a hmotnosti dítěte. Dospělí preferují spíše formu tablet, která je komfortnější např. při cestování.

### **3 základní režimová opatření, které pomáhají zmírnit suchý kašel**

#### **1. Dbejte na dostatečný příjem tekutin**

Hydratace pomáhá zvlhčovat sliznice, zklidňuje podrážděný krk a podporuje obranyschopnost organismu. Vhodné jsou teplé čaje, voda nebo polévky. Spíše se vyhýbejte syceným a ledovým nápojům, které mohou podráždění zhoršovat.

#### **2. Zvlhčujte vzduch**

Suchý vzduch způsobuje vysychání sliznic a může kašel podporovat. Řešením je zvlhčovač vzduchu, nádoba s vodou na topení nebo pravidelné větrání. Pomoci mohou i éterické oleje, například eukalyptus či borovice, které jsou spojované s usnadňováním dýchání.

#### **3. Nepodceňujte spánek a odpočinek**

Tělo se nejlépe regeneruje během spánku. Odpočinek pomáhá zvládat infekce i [stres](#). Při kašli je vhodné spát s hlavou ve zvýšené poloze, což usnadňuje dýchání a snižuje noční dráždění. Klid a omezení fyzické zátěže urychlují proces uzdravování.

Pokud [suchý kašel](#) trvá déle než dva týdny, zhoršuje se nebo se k němu přidá horečka, sípání či dušnost, je vždy nutné vyhledat lékaře.

Podle [Jak na suchý kašel: Tipy na rychlou a bezpečnou pomoc | BENU.cz](#)

vybral Věroslav Kozák