



ZDRAVÍ A KRÁSA 22. 10. 2019

Všudypřítomná rýma. Jak se zbavit rýmy rychle a účinně?

Rýma často doprovází chřipku, nachlazení, alergii anebo infekci. Způsobují ji viry a bakterie, kterých je několik stovek druhů. Přenáší se kontaktem,...

S ochlazením přichází rýma. Smrkání a kýchání dokáže být opravdu nepříjemné. Proto se chceme rýmy zbavit co nejdříve. Aby byl náš boj s rýmou doopravdy úspěšný, musíme se držet několika zásad. Navíc rýma není jenom jedna, a proto se vyplatí vědět, s jakou se potýkáme právě my. Řekneme, jak vypadá virová a bakteriální rýma a jak zadní rýma. A hlavně poradíme, jak se zbavit rýmy opravdu účinně.

Běžná rýma zmizí do týdne

Rýma často doprovází chřipku, nachlazení, alergii anebo infekci. Způsobují ji viry a bakterie, kterých

je několik stovek druhů. Přenáší se **kontaktem**, ale i **vzduchem**. Záleží na typu. Spíše nás rýma nakazí, když máme **oslabenou imunitu**. Často při podchlazení, proto jsme k rýmě nejnáchylnější právě na podzim.

- Rýma má inkubační dobu **jeden až tři dny**.
- Samotná rýma by se měla vyléčit **zhruba do týdne**.
- Při rýmě se nám špatně dýchá. Je to kvůli nateklým sliznicím, které ztěžují průchod vzduchu. Zhoršuje se schopnost čichu, máme zarudlý krk, zduřelé mizní uzliny a hůře se nám mluví.
- Rýma se může objevovat pouze v určitých obdobích anebo když přijdeme do styku s určitou rostlinou nebo zvířetem. Pak jsou na vině alergeny. Mohou se objevit v jakémkoli věku. K tomu, jak se zbavit rýmy způsobené alergiemi, nám pomohou antihistaminika. [Přečtěte si o alergické rýmě](#) více.

Jak se zbavit rýmy?

Rýma sice není závažné onemocnění, ale rozhodně není nic příjemného. Aby se tělo s rýmou vypořádalo co nejdříve, **měli bychom mu pomoci**. Protože je rýma spíše příznak, než samotná nemoc, zároveň s rýmou je dobré nic neponechat náhodě a léčit i další obtíže, jako třeba bolavý krk. Nemusíme si kvůli rýmě brát v práci volno, ale rozhodně bychom měli nastavit **klidový režim**. Hodně odpočívejme a nepřetěžujme se. **Jak se zbavit rýmy co nejdříve?**

- **Hodně pijme.** Tekutiny pomáhají odstraňovat hlen z těla. Dobře nám udělají nejrůznější čaje.
- **Budme v teple.** Při prochladnutí se může rýma ještě zhoršit. Zabalme se do teplého oblečení a nosme šálu.
- **Zbavujme se posmrkaných kapesníků.** V hlenu zůstávají viry a bakterie. Pokud kolem sebe budeme mít hromadu posmrkaných kapesníků, můžou se nám z ovzduší dostávat zase zpět do těla.
- **Podložíme si hlavu.** Zejména při odpočinku a spánku. Hlen se bude snadněji dostávat ven z těla a nebude nám zatékat zpět do dutin.
- **Jezme ovoce.** Je plné vitamínů, které často působí jako antioxidanty. Pomůžou tělu bojovat s infekcí. Dobrý je například vitamín C.
- **Smrkejme co nejčastěji.** Viry a bakterie nám nebudou zůstávat v těle. Jinak se může objevit bakteriální rýma anebo zadní rýma. Přečtěte si, [jak naučit děti smrkat](#).
- **Zkusme horké koupele.** Teplo a pára uvolňují dýchací cesty a usnadňují smrkání. Navíc horko viry zabíjí. Hlavně se po koupeli zabalme do tepla a neděsme se, pokud se nám zvýší teplota. Naopak nám horečky pomohou viry zabít.
- **Aplikujme nosní spreje z mořské vody.** Anebo si solný roztok vyrobme sami z čtvrt lžičky soli a a čtvrt litru vlažné vody. Slaná voda je dobrým pomocníkem, jak se zbavit rýmy. Zvlhčuje totiž nosní sliznice a čistí nos od škodlivých organismů. Věděli jste, že můžete mít [závislost na nosních sprejích](#)?
- **Vyhněme se mléčným výrobkům.** Podporují tvorbu hlenu a rýma by se nám ještě zhoršila.
- **Nosní kapky nepoužívejme déle než jeden týden.** Jsou návykové a navíc nám po určité době začínají škodit.



Přečtěte si také o [chronické rýmě](#).

Bakteriální rýma trvá déle

Pokud už rýma trvá nějakou dobu, může se z virového onemocnění stát bakteriální. V hlenu v dutinách se totiž po nějaké době **začínají bakterie množit**. A bakteriální rýma se bohužel léčí delší dobu, než ta virová.

- Poznáme ji podle toho, že hlen už nemá čirou barvu, ale naopak **žlutou** až **nazelenalou**. Ale příznaky jsou někdy matoucí, přesnou diagnózu určí lékař.
- Bakteriální rýma je také doprovázená **vyššími teplotami**.
- Zatímco běžné rýmy se tělo zbaví samo, k té bakteriální už je někdy potřeba přizvat **lékaře**. Na to, jak se zbavit rýmy, nám může předepsat antibiotika.

Zadní rýma způsobuje bolest hlavy a zaléhání uší

Zadní rýma je jiný název pro **zánět vedlejších nosních dutin a nosohltanu**. Nosohltan je horní částí hltanu. Zhruba v oblasti krčních mandlí. Na nosohltan je napojená Eustachova trubice, která vede do středního ucha. Právě proto se někdy zadní rýma projevuje i **zalehnutím uší**. Často se přidá i **bolest hlavy** a **obtíže s dýcháním**. Hlen totiž tlačí na dutiny. Zadní rýma se projevuje tak, že v dutinách sice máme hlen, ale nedokážeme ho vysmrkat. A to proto, že je tak hustý, že se nemůže dostat ven. V hlenu se začínají množit bakterie, které mohou způsobit další zdravotní problémy.

- Zadní rýma je způsobená **viry** a **bakteriemi**. Objevuje se například při [nachlazení](#). Přečtěte si, [jak se zbavit nachlazení](#).
- Ale způsobuje ji také **alergická reakce, problém s nosními mandlemi, infekce** anebo **drobný předmět**, který nám v dutinách uvízne.
- Hlen, který v dutinách máme, musíme **zředit**. Poté bude ho budeme schopni vysmrkat.
- Pokud máme otoky v obličeji, rozostřené vidění anebo nás zadní rýma trápí déle jak týden a neustupuje, vyhledejme lékařskou pomoc.



Jak se léčí zadní rýma?

1. **Proplachujeme si nos.** Dobře nám k tomu poslouží izotonický roztok. Vhodné jsou také spreje s mořskou vodou, usnadní vysmrkávání díky zvlhčení nosní sliznice. Solný roztok na vyplachování si můžeme připravit i sami doma. Pomáhají i přípravky s bylinnými silicemi, které přijímáme ústy.
2. **Vzkoušejme zvlhčování vzduchu.** K tomu nám pomůžou nejen speciální zvlhčovače, ale i pobyt v horké sprše.
3. **Pomoci může i napařování hlavy.** Do nádoby si nalijeme horkou vodu a dýcháme vycházející páru. Přes hlavu a nádobu si dejme ručník, aby se k nám dostalo páry co nejvíce.
4. **Zadní rýma se řeší také dostatečným pitným režimem.** Čím více tekutin do sebe dostaneme, tím více tekutin se dostane i k samotnému hlenu. Nebude mít tak hustou konzistenci a rýma rychleji odezní.
5. **Zadní rýma je někdy doprovázená až horečkou.** Pak je vhodné léčit nejenom samotnou zadní rýmu, ale také [snižovat horečku](#).