magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 31. 10. 2023 | Veronika Vágnerová

Není únava jako únava. Zde jsou 4 možné důvody

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Neni-unava-jako-unava.-Zde-jsou-4-mozne-duvody__s10012x20677.html

S únavou a vyčerpáním se na podzim potýká spousta z nás. Pokud jsou ale spojené i s dalšími projevy, jako je celková slabost, bolesti svalů a kloubů, může se jednat o typickou podzimní virózu, chřipku, nebo třeba covid. Nicméně únava nepatří jen k těmto nakažlivým onemocněním, podobně se může, alespoň zkraje, projevovat i lymská borelióza, klíšťová encefalitida a řada dalších nemocí.

Za únavou, zvýšenou teplotou a bolestí hlavy, kloubů a svalů nemusí vždy stát obyčejná viróza. Ani následek stresu, fyzické aktivity nebo sychravých dní s nedostatkem sluníčka. Příznaky proto nepodceňujte a vždy hledejte příčinou vašeho nepohodlí a podlomeného zdraví.

Únavou se projevují například nemoci, které přenášejí klíšťata, tedy lymská borelióza či klíšťová encefalitida. S klíšťaty se přitom můžeme potkávat všude – v trávníku, v parku, v lese nebo na zahradě, a to až do doby, kdy teploty nespadnou dlouhodobě pod 5 °C. Klíště má několik vývojových stadií, a zatímco dospělá samice hledá na těle místo k přisátí, nymfy vybíravé nejsou.

> *„Člověk se může stát hostitelem kteréhokoliv stadia. Nicméně celkově platí, že je nejčastěji napadán nymfami v porovnání s ostatními stadii,“* vysvětluje parazitolog doc. Jan Votýpka.

Nymfa zpravidla po nasátí sama odpadne a vy o tom většinou ani nevíte.

Lymská borelióza dokáže unavit

Lymskou boreliózu má ročně diagnostikováno 3,5 až 4 tisíce lidí. Toto bakteriální onemocnění se projeví do 6 týdnů od přisátí právě **únavou, bolestí hlavy a zvýšenou teplotou**. V 50 % případů se objevuje i červená skvrna s bledým středem v místě přisátí. Bez ní to bohužel vypadá jako běžná viróza, kterou by vyléčil spánek, teplo a odpočinek. Bakterie ale mezitím skrytě napadají tělo, zejména klouby a centrální nervový systém. **Boreliózu jde vyléčit poměrně úspěšně antibiotiky**, musí se ale nasadit včas. Pokud se

tedy už delší dobu cítíte „divně“, zvažte i tuto možnost a případně kontaktujte svého lékaře s podezřením na toto onemocnění.

Výrazná únava doprovází i klíšťovou encefalitidu

Klíšťová encefalitida se antibiotiky vyléčit nedá a není na ni ani jiný lék. První příznaky se dají čekat za 1 až 2 týdny a jsou to rovněž **únava, zvýšená teplota, bolesti hlavy a celková schvácenost**. Pokud do týdne skončí, imunitní systém si s virem poradil sám. Každý rok ale 600 až 800 lidí toto štěstí nemá a onemocnění se dostane do druhé fáze, vyznačující se **intenzivními bolestmi hlavy, výraznou únavou, zvracením nebo závratěmi tak silnými, že vyžadují hospitalizaci**. Následky onemocnění mohou zahrnovat ochrnutí končetin, dýchacích svalů, částečnou nebo úplnou

ztráta sluchu, trvalé bolesti hlavy, potíže s koncentrací, pamětí, zpracováním informací apod. Léčba je pouze symptomatická, tzn. že lékaři podávají léky na projevy, ale ne na zastavení viru. **Prevencí je jen očkování a přeočkování.** To je pro lidi nad 50 let zdarma a ostatním na něj přispívají zdravotní pojišťovny.

Horečka, bolesti kloubů a zimnice

Symptomatická léčba je i u chřipky. Také ta se projevuje **únavou a horečkou, bolestmi hlavy, svalů a kloubů a celkovou schváceností. Obvykle se přidává i zimnice, nechutenství a tlak za očima**.

Chřipka je nebezpečná kvůli přidruženým komplikacím. U starších, oslabených nebo chronicky nemocných osob chřipku často komplikuje **zápal plic**. U dětí může vyvolat **zánět středního ucha nebo zánět vedlejších dutin nosních**. Závažnou komplikací je zánět srdečního svalu. I tady je nejlepší **prevencí očkování**. Každý rok přichází odborníci s vakcínou určenou pro aktuální chřipkovou sezonu a starším lidem ji opět hradí pojišťovna. Ročně u nás na chřipku a komplikace spojené s ní umírá asi 1 500 lidí.

Covid vás může znavit nadlouho

Očkování je prevencí i proti onemocnění, které v posledních letech trápí celý svět. Na letošní podzim a zimu 23/24 je již u praktických lékařů připravená nová jednodávková **vakcína a doporučuje se všem, zejména pak starším a chronicky nemocným lidem**.

> *„Očkování snižuje riziko nemoci COVID-19, především ale jejího těžkého průběhu, komplikací a úmrtí. Zejména lidé patřící do rizikových skupin by nyní s očkováním neměli váhat,“* radí MUDr. Hana Roháčová, primářka Kliniky infekčních nemocí 2. LF UK a Fakultní nemocnice Bulovka.

Příznaky covid-19 jsou podobné chřipce, nejčastěji to je **zvýšená teplota, horečka, suchý kašel, obtížné dýchání, bolest na hrudi a zase únava**. Covid-19 je ale zrádný zejména kvůli rozmanitým dlouhodobým následkům, známým jako **postcovidový syndrom**. Ten se týká asi 10 až 20 % všech lidí, bez ohledu na to, zda u nich šlo o mírný nebo výrazný průběh onemocnění. Mezi nejčastější následky patří **bolesti hlavy, potíže s koncentrací a pamětí, dušnost, bolest na hrudi, bušení srdce i plicní embolie. Může to ale být i poškození ledvin, vznik a zhoršení diabetu, vypadávání vlasů, kožní vyrážka nebo úzkost, deprese, nespavost a další.** Mírný až střední průběh je také spojován se zhoršením astmatu. Od začátku letošního září si covid-19 vyžádal životy více než 70 lidí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:

https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/03/tabulka_leden-prosinec_2022.pdf
https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19
https://www.pozorkliste.cz/
https://www.mzcr.cz/doporuceni-k-ockovani-proti-onemocneni-covid-19-pro-letosni-podzimni-a-zimni-sezonu/

antibiotika bolest hlavy chřipka chronická únava covid-19 infekční onemocnění klíště klíšťová encefalitida lymská borelióza očkování únava zdraví

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz