

# Leczenie bólu gardła i chrypki

## Sore throat and hoarseness treatment

mgr farm. Marta Warowny-Krawczykowska

PDF [www.lekwpolsce.pl](http://www.lekwpolsce.pl)

**Słowa kluczowe:** ból gardła, chrypka, przeziębienie, infekcja wirusowa, infekcja bakteryjna.

**Streszczenie:** Ból gardła i chrypka to objawy towarzyszące przeziębieniom. Najczęściej spowodowane są infekcją wirusową, rzadziej bakteryjną. Objawy bólu gardła częściej występują u pacjentów narażonych na niedostateczną ilość snu w nocy. Częściej też pojawiają się wieczorem, w nocy oraz wczesnym rankiem, zaraz po przebudzeniu. Na rynku aptecznym mamy bogatą ofertę substancji łagodzących ból gardła, zarówno syntetycznych, jak i naturalnych, ziołowych. Wśród substancji syntetycznych dostępne są te o miejscowym działaniu przeciwbakteryjnym, znieczulającym i przeciwzapalnym. Produkty ziołowe z reguły są bezpieczniejsze w stosowaniu i mogą być alternatywą dla substancji syntetycznych.

**Keywords:** sore throat, hoarseness, common cold, viral infection, bacterial infection.

**Abstract:** Sore throats and hoarseness are symptoms that accompany colds. Most are caused by viral infection, less often bacterial. Symptoms of sore throat are more common in patients exposed to insufficient sleep at night. Often they occur in the evening, at night and in the early morning, just after waking up. There is a wide range of substances available in the pharmaceutical market, both synthetic and natural, herbal. Among synthetic substances are those with topical antibacterial, anesthetic and anti-inflammatory action. Herbal products are generally safer to use and can be used instead of synthetic substances.

## Wprowadzenie

Ból gardła i chrypka to objawy towarzyszące infekcjom górnych dróg oddechowych. Najczęściej (w 70-90% przypadków) spowodowane są przez wirusy takie jak: koronawirusy (10%), rinowirusy (30-40%), wirusy grypy A i B, wirusy paragrypy, wirusy syncytialne układu oddechowego (10-35%), adenowirusy (5%), echowirusy oraz wirusy Coxsackie A i B.

Ból gardła może być też spowodowany zakażeniem bakteryjnym, np. paciorkowcem beta-hemolizującym z grupy A (Strep A), *Staphylococcus aureus*, *Mycoplasma pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, *Chlamydia pneumoniae*.

U 40% pacjentów objawy bólu gardła ustępują w ciągu 3 dni, pozostali chorzy deklarują poprawę dopiero po ok. 7 dniach.

Rozróżnienie infekcji wirusowej od bakteryjnej na podstawie objawów i stanu klinicznego pacjenta jest bardzo trudne. Warto jednak zwrócić uwagę na poniższe symptomy oraz wiek pacjenta:

- Tkliwość węzłów chłonnych – jest charakterystyczna dla pacjentów z mononukleozą zakaźną lub z paciorkowcowym zapaleniem gardła. Rzadko występuje w przypadku wirusowego zapalenia gardła.
- Wysięk na migdałkach – jest charakterystyczny dla zakażenia bakteryjnego.
- Owrzodzenia – mogą powodować bolesność gardła, a najczęściej są spowodowane przez opryszczkę.
- Wiek pacjenta
  - u osób dorosłych przyczyną bólu gardła jest najczęściej infekcja wirusowa;

- o u dzieci w wieku 5-15 lat często występują infekcje paciorkowcowe;
- o pleśniawki występują głównie u małych dzieci i osób w wieku podeszłym;
- o mononukleozę zakaźną występuje u osób młodych [1].

### **Niedostateczna ilość snu a podatność na infekcje**

Brak snu i przemęczenie powszechnie są kojarzone ze zwiększoną podatnością na zachorowanie na infekcję wirusową czy bakteryjną. Potwierdzają to również wyniki badania przeprowadzonego na uczestnikach, którym mierzono sen w okresie 7 dni, wykorzystując aktyografię nadgarstkową, a następnie narażając ich na rynowirusy. Okazało się, że uczestnicy badania, którzy spali w ciągu nocy krócej niż 5 godzin, częściej chorowali w porównaniu z uczestnikami, którzy spali ponad 7 godzin w nocy. Odpowiednio zachorowało 45,2% vs 17,2% uczestników. Analiza badania dowiodła, że osoby śpiące mniej niż 5 lub 6 godzin w ciągu nocy są cztery razy bardziej narażone na przeziębienie niż osoby, które spały ponad 7 godzin [2,3].

### **Chrypka**

Chrypka (*dysphonia*) to matowy i szorstki głos – efekt turbulentnego przepływu powietrza w obrębie głośni, który spowodowany jest zaburzeniami drgań fałdów głosowych krtani. Krótkotrwała chrypka zazwyczaj wiąże się z zapaleniem gardła, szczególnie gdy stan zapalny obejmuje również krtani. Przewlekła chrypka lub chrypka o szczególnym nasileniu wymaga konsultacji lekarskiej, gdyż może być symptomem poważniejszych chorób.

Do apteki najczęściej zgłaszają się pacjenci z chrypką i drapaniem w gardle, któ-

re powstały na skutek przesuszenia błony śluzowej gardła i krtani. Stan ten może być związany z przebywaniem w suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach, ekspozycją na dym tytoniowy, oddychaniem przez usta czy nadużywaniem głosu. Leczenie chrypki ma na celu regenerację błony śluzowej gardła i krtani. Obejmuje nawilżanie w postaci inhalacji, np. solą fizjologiczną, oraz stosowanie sprayów, syropów i pastylek zawierających surowce śluzowe [4].

### **Ból gardła**

Objawy bólu gardła mogą się zmieniać w zależności od pory dnia. W badaniu internetowym z udziałem 5000 uczestników (po 1000 osób z Wielkiej Brytanii, Włoch, Rosji, USA i Tajlandii), którzy udzielali odpowiedzi o epizodach bólu gardła w ostatnich dwunastu miesiącach, najwięcej osób deklaroowało objawy bólu gardła wieczorem i w nocy oraz wczesnym rankiem. Najmniej uczestników zgłaszało ból gardła w porach od późnego poranka do późnego popołudnia.

Objawy bólu gardła mogą nasilać się w nocy i rano, gdyż w nocy zwiększa się suchość gardła. Spowodowana jest ona rzadszym przelaniem śliny oraz oddychaniem przez usta. Ponadto sphywająca wydzielina z nosa dodatkowo może powodować podrażnienie gardła. W nocy zazwyczaj nie pije się wody oraz nie przyjmuje leków. Wszystko to sprawia, że rano po przebudzeniu pacjenci doświadczają nasilonych objawów bólu gardła [5].

### **Substancje łagodzące ból gardła**






Na rynku aptecznym dostępna jest bogata oferta preparatów leczących lub łagodzących objawy bólu gardła i chrypki. Występują one w postaci tabletek oraz pastylek do ssania,

# UNIBEN<sup>®</sup>

Benzydaminii hydrochloridum

## SZYBKO TRAFIA W BÓL GARDŁA



-  SKUTECZNOŚĆ
-  BEZPIECZEŃSTWO
-  PRECYZYJNIE TRAFIA W OGNISKO ZAPALNE (DŁUGI APLIKATOR)
-  PRZYJEMNY, SŁODKI, MIĘTOWY SMAK
-  MOŻE BYĆ STOSOWANY W KAŻDYM WIEKU, TAKŻE U DZIECI



**Nazwa produktu leczniczego:** Uniben, 1,5 mg/ml, aeroszol do stosowania w jamie ustnej. **Skład jakościowy i ilościowy:** 1 ml roztworu zawiera 1,5 mg benzydaminii chlorowodoru (*Benzydaminii hydrochloridum*). **Postać farmaceutyczna:** Aeroszol do stosowania w jamie ustnej. **Wskazania do stosowania:** Leczenie miejscowych objawów związanych z ostrym stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. **Dawkowanie i sposób podawania:** Lek Uniben stosuje się miejscowo spryskując powierzchnię błony śluzowej jamy ustnej i (lub) gardła. Dzieci poniżej 6 lat: 1 dawka leku na 4 kg masy ciała, stosowana od 2 do 6 razy na dobę. Bez względu na masę ciała, jednorazowo nie należy przekraczać 4 dawek. Dzieci od 6 do 12 lat: jednorazowo 4 dawki leku, stosowane od 2 do 6 razy na dobę. Dzieci powyżej 12 lat i dorośli: Jednorazowo od 4 do 8 dawek leku, stosowane od 2 do 6 razy na dobę. Jedna dawka leku o objętości 0,17 ml zawiera 255 mikrogramów benzydaminii chlorowodoru. Uwaga: leczenie ciągle nie powinno trwać dłużej niż 7 dni, a o jego ewentualnym przedłużeniu powinien zdecydować lekarz. Dawek produktu leczniczego nie można dzielić. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na benzydaminii chlorowodorok lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności:** Stosowanie, zwłaszcza długotrwałe, produktów leczniczych o działaniu miejscowym, może spowodować reakcję uczuleniową. W takim przypadku lek należy odstawić i wdrożyć odpowiednie postępowanie. Ze względu na zawartość metylu parahydroksybenzoianu, lek może powodować reakcje alergiczne (możliwe reakcje typu późnego). Produkt leczniczy zawiera niewielkie stężenie etanolu. **Działania niepożądane:** Częstość występowania działań niepożądanych: Bardzo często ( $\geq 1/10$ ); Często ( $\geq 1/100$  do  $< 1/10$ ); Niezbyt często ( $\geq 1/1000$  do  $< 1/100$ ); Rzadko ( $\geq 1/10\,000$  do  $< 1/1000$ ); Bardzo rzadko ( $< 1/10\,000$ ), nie znana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych).

Układ/narząd	Bardzo rzadko (mniej niż 1 na 10 000 pacjentów), nie znana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych)
Zaburzenia ogólne i stany w miejscu podania	Uczucie pieczenia błony śluzowej jamy ustnej
Zaburzenia żołądka i jelit	Suchość w jamie ustnej, nudności oraz wymioty
Zaburzenia układu immunologicznego	Reakcje nadwrażliwości
Zaburzenia układu nerwowego	Zaburzenia czucia, drętwienie, zawroty głowy, bóle głowy
Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej	Wysypka

Miejscowe działania niepożądane są zazwyczaj przemijające, ustępują samodzielnie i rzadko wymagają dodatkowego leczenia. Benzydaminii stosowana miejscowo wchłania się w niewielkiej ilości do krążenia, w związku z tym ogólne działania niepożądane występują bardzo rzadko.

Lek OTC - wydawany bez przepisu lekarza.

**Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa, tel. 22 620 90 81, [www.uniapharm.pl](http://www.uniapharm.pl)

**Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu wydane przez Ministra Zdrowia nr 17982.**

aerozoli lub roztworów do płukania. Do dyspozycji są preparaty zawierające substancje syntetyczne oraz naturalne, ziołowe.

## **Substancje syntetyczne**

### **Substancje przeciwzapalne**

#### *Benzydamina*

Benzydamina jest substancją należącą do grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwobrzękowe, miejscowo znieczulające oraz odkażające. Działa na liczne gatunki bakterii i grzybów. Po podaniu miejscowym na błonę śluzową osiąga w zmienionych chorobowo tkankach większe stężenia niż po podaniu doustnym. Do krwi przenika nie więcej niż 5% dawki, stąd zwykle nie obserwuje się ogólnego działania leku. Benzydamina dostępna jest w preparatach leczniczych w postaci roztworów do płukania jamy ustnej, aerozoli, tabletek oraz pastylek do ssania [6].

#### *Diklofenak*

Diklofenak to pochodna kwasu aminofenyllooctowego o silnym działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym i przeciwgorączkowym. W leczeniu bólu gardła i stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej diklofenak stosowany jest miejscowo w postaci roztworu o stężeniu 0,74mg/ml. Przeznaczony jest dla osób dorosłych oraz dzieci po 14. r.ż. [7].

#### *Flurbiprofen*

Flurbiprofen to fluorowa pochodna ibuprofenu. Lek działa poprzez hamowanie cyklooksygenaz: COX-1 i COX-2. Po podaniu doustnym szybko się wchłania, a maksymalne stężenie osiąga po czasie 30-40 min. Na rynku flurbiprofen dostępny jest w postaci tabletek do ssania lub aerozoli, przeznaczonych do krótkotrwałego leczenia objawów bólu gardła [8].

#### *Salicylan choliny*

Salicylan choliny oprócz działania przeciwzapalnego i przeciwbólowego ma również słabe działanie bakteriobójcze wobec niektórych drobnoustrojów. Po podaniu doustnym bardzo szybko się wchłania, osiągając maksymalne stężenie w surowicy po 30 min. Dostępny jest w postaci pastylek do ssania oraz żeli stomatologicznych przeznaczonych do stosowania w stanach zapalnych jamy ustnej i nadżerkach [9].

### **Substancje miejscowo znieczulające**

#### *Lidokaina*

Lidokaina jest lekiem o działaniu miejscowo znieczulającym. Skutecznie łagodzi objawy bólu gardła, jednak ze względu na krótki czas działania powinna być często dawkowana w celu utrzymania efektu terapeutycznego. Dostępna jest na rynku aptecznym w preparatach złożonych z chlorkiem benzoksonium w postaci tabletek do ssania lub aerozolu, z chlorkiem cetylpirydyny w postaci pastylek do ssania, z chlorheksydyną w postaci tabletek do ssania lub aerozolu.

#### *Benzokaina*

To ester kwasu p-aminobenzoesowego i etanolu. Ma działanie podobne do lidokainy. W aptece dostępna jest w preparatach złożonych z chlorkiem cetylpirydyny [10].

### **Substancje przeciwbakteryjne**

#### *Chlorheksydyna*

Chlorheksydyna cechuje się silnym działaniem bakteriobójczym i bakteriostatycznym. Większą skuteczność wykazuje w kierunku bakterii Gram-dodatnich niż Gram-ujemnych. Mechanizm działania polega na uszkodzeniu ściany komórkowej bakterii i zwiększeniu jej

przepuszczalności. Chlorheksydyna dostępna jest w preparatach aptecznych w postaci pastylek do ssania bądź aerozoli do stosowania w jamie ustnej.

#### *Chlorek cetylpirydyny*

Chlorek cetylpirydyny działa odkażająco. Jest bakteriobójczy wobec bakterii Gram-dodatnich i Gram-ujemnych (słabsze działanie) oraz działa grzybobójczo na *Candida albicans*. Na rynku aptecznym chlorek cetylpirydyny dostępny jest w preparatach prostych oraz złożonych w połączeniu z lidokainą lub benzokainą.

#### *Chlorek benzalkonium*

Chlorek benzalkonium działa bakteriobójczo na bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne. Niszczy także niektóre gatunki grzybów. Jest składnikiem preparatów złożonych działających dezynfekująco w obrębie jamy ustnej i gardła.

#### *Chlorek benzoksonium*

Chlorek benzoksonium zwalcza bakterie, wirusy i grzyby odpowiedzialne za bolesne infekcje jamy ustnej i gardła. Dostępny jest w postaci produktów złożonych, pastylek do ssania i aerozoli, w połączeniu z lidokainą [11].

#### *Chlorochinaldol*

Chlorohinaldol charakteryzuje się działaniem przeciwbakteryjnym (zarówno wobec bakterii Gram-dodatnich, jak i Gram-ujemnych), przeciwgrzybiczym oraz przeciwpierwotniakowym. Przeznaczony jest do miejscowego leczenia stanów zapalnych błon śluzowych wywołanych zakażeniami bakteryjnymi lub grzybiczymi. Występuje w postaci tabletek do ssania [12].

#### *Heksylozorcynol*

Heksylozorcynol to lek o działaniu antyseptycznym, przeciwpasożytniczym i miej-

scowo znieczulającym. Jest dostępny w postaci pastylek do ssania w preparatach złożonych z chlorkiem benzalkoniowym.

### **Preparaty ziołowe stosowane w łagodzeniu bólu gardła i chrypki**

W leczeniu objawów bólu gardła i chrypki skuteczne są także naturalne preparaty roślinne dostępne w postaci pastylek do ssania, syropów prostych oraz złożonych, płukanek, aerozoli oraz w postaci ziół i mieszanek ziołowych do przygotowywania naparów.

#### *Porost islandzki*

Porost islandzki to surowiec pozyskiwany z wysuszonych plech porostu tarczownicy islandzkiej. Zawiera śluz, który ma działanie osłaniające na podrażnione drogi oddechowe. Obecne w surowcu kwasy porostowe pobudzają wydzielanie śliny, która nawilża gardło i łagodzi dolegliwości bólowe.

Preparaty zawierające wyciąg z porostu islandzkiego polecane są szczególnie w leczeniu chrypki.

#### *Liść szalwii lekarskiej*

Liść szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis*) z rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*) jest surowcem olejkowym. Olejek szalwii zawiera do 50% tujonu, cyneol, kamforę, borneol i pinen. W szalwii obecne są też garbniki katechinowe, flawonoidy oraz karnozol, który jest gorzkim laktonem diterpenowym o działaniu antybiotycznym. Napary i wyciągi z szalwii lekarskiej mają działanie antyseptyczne, ściągające i przeciwwirusowe w infekcjach jamy ustnej.

#### *Liść podbiału oraz liść prawoślazu*

Liść podbiału pospolitego (*Tussilago farfara*) z rodziny astrowatych (*Asteraceae*) oraz prawoślazu lekarskiego (*Althaea officinalis*)



z rodziny ślázowatych (*Malvaceae*) to surowce o charakterze śluzowym. Stosowane są w stanach zapalnych i niezżytach dróg oddechowych. Mają działanie łagodzące na podrażnioną błonę śluzową gardła. Skuteczne są też w leczeniu chrypki [13].

#### Kwiat dziewanny

Kwiat dziewanny kutnerowatej (*Verbascum phlomoides*) z rodziny trędownikowatych (*Scrophulariaceae*) to surowiec śluzowy o działaniu osłaniającym. Zawarte w surowcu saponiny warunkują jego dodatkowe działanie wykrztuśne. Preparaty zawierające wyciąg z dziewanny stosowane są w łagodzeniu objawów bólu gardła oraz chrypki.


#### Ziele tymianku

Ziele tymianku pospolitego (*Thymus vulgaris*), należącego do rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*), ma właściwości dezynfekujące, odkażające i wykrztuśne. Związane jest to z obecnością olejków eterycznych, a w szczególności tymolu (20-50%) oraz cymolu, pinenu, linalolu i borneolu [14].

### Ogólne metody leczenia bólu gardła i chrypki

Pacjenta, który zgłasza się do apteki z bólem gardła i chrypką, warto też poinformować o ogólnych, niefarmakologicznych środkach, które może stosować w celu złagodzenia dokuczliwych objawów. Przede wszystkim zalecić trzeba odpoczynek, który sprzyja rekonwalescencji oraz poprawia kondycję układu odpornościowego. Ponadto warto zalecić picie dużej ilości płynów, ciepłych lub chłodnych. Na pewno odradzać trzeba spożywanie gorących potraw i napojów, które dodatkowo mogą drażnić bolące gardło. Należy unikać także przebywania w suchych, zadymionych pomieszczeniach.

### Podsumowanie

Ból gardła i chrypka to objawy, z którymi pacjenci często zgłaszają się do apteki w okresie jesienno-zimowym. Są to dolegliwości, które zazwyczaj nie wymagają konsultacji lekarskiej, a jedynie porady farmaceutycznej w zakresie doboru odpowiednich preparatów leczniczych. Dostępne na rynku preparaty lecznicze na ból gardła to substancje syntetyczne o działaniu przeciwzapalnym, miejscowo znieczulającym i przeciwbakteryjnym. W celu złagodzenia chrypki, a także dolegliwości bólowych gardła można stosować również naturalne preparaty ziołowe o charakterze śluzowym, które działają łagodząco na podrażnioną błonę śluzową gardła. 

#### Piśmiennictwo:

- Rutter P. Opieka farmaceutyczna objawy, rozpoznanie i leczenie. Wyd. II. Wydawnictwo Elsevier. Wrocław 2014;20-22.
- Eccles R. Mechanisms of symptoms of the common cold and influenza. Br J Hosp Med 2007;68:71-5.
- Prather AA, Janicki-Deverts D, Hall MH, Cohen S. Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. Sleep 2015;38:1353-9.
- Edwards C, Stillman P. Minor Illness or Major Disease. Pharmaceutical Press 2006;40-44.
- Shephard A (2016) Changes in Sore Throat Symptoms throughout the Day and Night: A Questionnaire-Based Survey of Five Countries. J Otol Rhinol 5:5. doi: 10.4172/2324-8785.1000298
- Benzydamina w: medycyna praktyczna, dostępne pod adresem: <http://indeks.mp.pl/leki/desc.php?id=909>
- Indeks leków w; medycyna praktyczna. Dostępne pod adresem: <http://indeks.mp.pl/leki/desc.php?id=8307>
- Flurbiprofen w: medycyna praktyczna, dostępne pod adresem: <http://indeks.mp.pl/leki/desc.php?id=319>
- Salicylan choliny w: medycyna praktyczna, dostępne pod adresem: <http://indeks.mp.pl/leki/desc.php?id=701>
- Rutter P. Opieka farmaceutyczna objawy, rozpoznanie i leczenie. Wyd. II. Wydawnictwo Elsevier. Wrocław 2014;20-22.
- Rutter P. Opieka farmaceutyczna objawy, rozpoznanie i leczenie. Wyd. II. Wydawnictwo Elsevier. Wrocław 2014;21.
- Chlorochinaldol w: medycyna praktyczna, dostępne pod adresem: [https://bazalekow.mp.pl/leki/doctor\\_subst.html?id=171](https://bazalekow.mp.pl/leki/doctor_subst.html?id=171)
- Kohlmunzer S. Farmakognozja podręcznik dla studentów farmacji. Wyd. V unowocześnione. Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2007;85-101.
- Kohlmunzer S. Farmakognozja podręcznik dla studentów farmacji. Wyd. V unowocześnione. Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2007;556-563.

Oddano do publikacji: 06.09.2017 Copyright© Medyk Sp. z o.o.

mgr farm. Marta Warowny-Krawczykowska  
marta.warowny@gmail.com