

Leczenie bólu gardła

Treatment of sore throat

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska, mgr Aleksander Zuchowski

PDF www.lekwpolsce.pl

Słowa kluczowe: ból gardła, leki przeciwzapalne, środki znieczulające, pastylki do ssania, aerozole, zioła.

Streszczenie: Ból gardła jest powszechną chorobą. Najczęstszą przyczyną bólu gardła są infekcje wirusowe, ale również infekcje bakteryjne, palenie papierosów, alergie, zanieczyszczenie powietrza, klimatyzacja.

Preparaty stosowane w leczeniu bólu gardła obejmują leki przeciwbólowe, środki znieczulające, środki przeciwbakteryjne, naturalne składniki o właściwościach łagodzących lub wzmacniających układ odpornościowy albo kombinację tych środków. Środki przeciwzapalne, takie jak benzydamina, pomagają zmniejszyć stan zapalny i złagodzić ból. W aptekach dostępne są różne postacie leków łagodzących ból gardła. Pastylki do ssania zawierają różne składniki: środki przeciwzapalne, środki znieczulające, środki antyseptyczne, które działają bezpośrednio w miejscach objętych stanem zapalnym, a także wspomagają produkcję śliny. Środki znieczulające i antyseptyki pomagają zmniejszyć liczbę bakterii. Dostępne są również spraye i płyny do płukania, które są stosowane bezpośrednio na tylną ścianę gardła.

Jeśli ból gardła jest spowodowany infekcją, ważne jest, aby pić dużo płynów, co zapobiega odwodnieniu. Miód jest skutecznym lekarstwem na ból gardła, ponieważ jest naturalnie antybakteryjny i może pobierać wodę ze stanu zapalnego tkanki, zmniejszając tym samym jej obrzęk. Płukanie słoną wodą ma naturalne działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, a także łagodzi stan zapalny.

Keywords: sore throat, anti-inflammatory drugs, anesthetics, lozenges, spray, herbs.

Abstract: Sore throats are common illness. Most are caused by viruses, but throats can also become sore as a result of bacterial infection, smoking, allergies, air irritants (such as pollution, air conditioning).

Sore throat treatments may contain either pain relievers, anesthetic agents, antibacterials, natural ingredients with soothing properties or to boost the immune system, or a combination of these agents. Anti-inflammatories, such as benzydamine, help temporarily reduce inflammation and relieve pain.

There are various over-the-counter medications that can help soothe a sore throat. Lozenges for sore throats contain various different types of ingredients (such as anti-inflammatories, anesthetics, antiseptics) which act directly where throat is sore, and also help stimulate the flow of saliva. Anesthetics numb throat and antiseptics help reduce bacterial counts. Sprays and gargles are also available which also directly target the back of the throat.

If the sore throat is caused by infection, it is important to drink plenty of fluids to prevent dehydration. Honey is a effective sore throat treatment as it is naturally antibacterial and can draw water out of inflamed tissue, reducing swelling and discomfort. A salt water gargle is also naturally antiviral and antibacterial and good at relieving inflammatory.

Wprowadzenie

Ból gardła jest najczęstszym pierwszym objawem choroby przeziębieniowej. Drobnoustroje wnikają do komórek błony śluzowej wysięlającej gardło i się tam namnażają. Prowadzi to do wystąpienia miejscowego stanu zapalnego, który powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych [1]. Skutkuje to bólem, zaczerwienieniem oraz obrzękiem gardła.

Najczęstsze przyczyny bólu gardła to:

- Zapalenie wirusowe, w szczególności przeziębienie i grypa. Rzadziej ból gardła jest spowodowany przez mononukleozę albo towarzyszy wirusowemu zapaleniu płuc.
- Zakażenia bakteryjne, wywołane przez ważnie przez hemolizujące paciorkowce grupy A. Ból gardła jest ostry i silny, towarzyszy mu gorączka. Jeżeli zakażenie nie jest leczone antybiotykami, może rozprzestrzenić się na inne narządy i spowodować uszkodzenie serca i nerek.
- Czynniki prowadzące do podrażnienia śluzówki gardła – dym papierosowy, długotrwały wysiłek głosowy, gwałtowne zmiany temperatury powietrza, klimatyzacja.
- Obecność ciała obcego w przełyku.
- Refluks żołądkowo-przełykowy – zarzucanie kwaśnej treści żołądka do przełyku, wywołujące odczyn zapalny w dolnej jego części; może dojść też do częściowej aspiracji treści żołądka do dróg oddechowych, co powoduje ból i pieczenie w gardle.

W wirusowym zapaleniu gardła objawy narastają stopniowo. Pojawia się zaczerwienienie tylnej ściany, a migdałki są przekrwione. W przypadku infekcji bakteryjnych objawy bardziej się nasilają, obserwuje się biały nalot na ścianach gardła i migdałkach

gardłowych. Infekcja bakteryjna ma nagły początek i gwałtowniejszy przebieg [2]. Pacjenci cierpią z powodu silnego bólu gardła, który utrudnia połykanie oraz jedzenie.

Leki stosowane w bólu gardła

Preparaty stosowane w leczeniu bólu gardła, przy chrypce, zmniejszające obrzęk i ułatwiające przełykanie są polecane w okresie jesienno-zimowym, a także dla osób, które regularnie przebywają w klimatyzowanych pomieszczeniach, są narażone na dym tytoniowy oraz pracują w zawodach z nadmierną emisją głosu.

W łagodzeniu bólu gardła stosuje się leki, które działają miejscowo. Występują w postaci tabletek lub pastylek do ssania, aerozoli. Pobudzają wydzielanie śliny, która nawilża gardło i wywiera działanie łagodzące. Wykazują działanie odkażające i bakteriobójcze na większość bakterii wywołujących infekcje w gardle. Są to: chlorchinaldol, chlorek benzalkoniowy i benzoksoniowy, chlorek cetylopirydyniowy, chlorheksydyna oraz heksylrezorcynol.

Ponadto stosuje się leki z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ: NSAID's), które działają miejscowo przeciwzapalnie oraz przeciwbólowo. Najczęściej stosowane są: benzydamina, diklofenak, flurbiprofen i salicylan choliny.

Niektóre z dostępnych w aptekach preparatów zawierają dodatkowo substancje miejscowo znieczulające – benzokainę i lidokainę [3].

Leki należy przyjmować przez pięć do siedmiu dni. Zbyt duża liczba i różnorodność preparatów stosowanych jednocześnie może wywołać działania niepożądane i interakcje.

Tabela 1. Podział preparatów na gardło ze względu na składniki i działanie terapeutyczne

Podział	Substancja czynna	Działanie i zastosowanie
Środki odkażające, o właściwościach antybakteryjnych i przeciwgrzybiczych	Chlorchinaldol, chlorek benzalkoniowy, chlorek cetylopirydyniowy, chlorheksydyna	Wskazane przy zakażeniach bakteryjnych, w przypadku nawracających pleśniawek (aft).
Środki o dodatkowym działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym	Benzydamina, salicylan cholinyl, flurbiprofen	Wskazane, kiedy gardło jest już zaczerwienione, co oznacza rozwijający się stan zapalny.
Preparaty mające działanie miejscowo znieczulające	Lidokaina, benzokaina	Uśmierzają ból; aby osiągnąć zamierzony efekt, należy je podawać co 2-3 godziny, ze względu na dość krótki czas działania.
Ziołowe	Surowce roślinne	Szałwia – właściwości antyseptyczne; podbiał, porost islandzki – działanie łagodzące i powlekające; propolis, miód – właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze; porost islandzki, tymianek i podbiał – polecane przy długotrwałym wysiłku głosowym.

Substancje o działaniu przeciwwzapalnym i przeciwbólowym

Preparaty zawierające leki z tej grupy zmniejszają stan zapalny i łagodzą ból w gardle, ograniczają przepuszczalność naczyń krwionośnych i przeciwdziałają tworzeniu się obrzęku.

Benzydamina

Została wynaleziona w latach 60. XX w., a 10 lat później, po licznych badaniach klinicznych, wprowadzona na rynek. Należy do niesteroidowych leków przeciwzapalnych o dodatkowym działaniu przeciwobrzękowym, odkażającym, przeciwbólowym, miejscowo znieczulającym oraz przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym [4]. Wspomaga leczenie bólu, zaczerwienień i obrzęków w przebiegu bakteryjnego lub wirusowego zapalenia. Jest substancją czynną wielu preparatów dostępnych w aptece bez recepty. Zaleca się ją także w zapaleniu śluzó-

wek po radioterapii, po zabiegach operacyjnych w laryngologii i stomatologii. Benzydamina wchodzi w skład preparatów, które mogą być stosowane przez kobiety w ciąży oraz w czasie karmienia piersią.

Długotrwałe zażywanie preparatów z benzydaminą może wywołać reakcje alergiczne.

Flurbiprofen

Jest najsilniejszym lekiem przeciwbólowym i przeciwzapalnym z grupy NLPZ, stosowanym w bólu gardła, jednak nie wykazuje działania bakteriobójczego. Jest składnikiem tabletek do ssania oraz granulatu [5]. Nie należy go stosować przy nadwrażliwości na NLPZ, w chorobie wrzodowej żołądka, w niewydolności serca. Jest przeciwwskazany w III trymestrze ciąży, w okresie karmienia piersią oraz u dzieci poniżej 12. r.ż. Może wywoływać bóle brzucha, biegunkę, nudności, owrzodzenia i dyskomfort w jamie ustnej oraz zaburzenia smaku.

UNIBEN[®]

Benzydaminii hydrochloridum

SZYBKO TRAFIA W BÓL GARDŁA



SKUTECZNOŚĆ



BEZPIECZEŃSTWO



PRECYZYJNIE TRAFIA W OGNISKO
ZAPALNE (DŁGI APLIKATOR)



PRZYJEMNY, SŁODKI,
MIĘTOWY SMAK



MOŻE BYĆ STOSOWANY
W KAŻDYM WIEKU, TAKŻE U DZIECI

UNIA

Nazwa produktu leczniczego: Uniben, 1,5 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej. **Skład jakościowy i ilościowy:** 1 ml roztworu zawiera 1,5 mg benzydaminii chlorowodorku (*Benzydaminii hydrochloridum*). **Postać farmaceutyczna:** Aerozol 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 chlorowodorku. **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 chlorowodorek lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności:** Stosowanie, zwłaszcza długotrwale, 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 ($\geq 1/10000$ do $< 1/1000$); Bardzo rzadko ($< 1/10000$), 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, drętwienia, zawroty głowy, bóle głowy
Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej	Wysypka

Miejscowe działania niepożądane są zazwyczaj przemijające, ustępują samoistnie 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

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

Salicylan choliny

Działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i odkażająco, a obecność choliny wzmacnia wydzielanie śliny. Salicylan choliny wskazany jest w leczeniu stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej oraz bólu i obrzęku gardła [6]. Rzadko wywołuje reakcje uczuleniowe, takie jak zaczerwienienie skóry, wysypka, obrzęki twarzy, języka, uszkodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego.

Nie zaleca się stosowania tego leku przy nadwrażliwości na salicylany i inne NLPZ oraz w czasie ciąży.

Substancje odkażające

Niszczą drobnoustroje, które atakują gardło. Są to silnie działające substancje, dlatego przyjmuje się je w bardzo małych dawkach. Leki te wykazują skuteczność w pierwszych fazach przeziębienia. Niektóre preparaty zawierające środki odkażające dodatkowo mają w składzie substancje działające miejscowo znieczulająco na błonę śluzową gardła.

Chlorchinaldol

Skutecznie zwalcza przyczyny zakażenia gardła i jamy ustnej. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwpierwotniakowo [7]. Chelatuje jony metali, zwłaszcza żelaza, miedzi, manganu i cynku, które są kluczowe dla przebiegu procesów metabolicznych drobnoustrojów patogennych. Ssanie tabletek z chlorchinaldolem zwiększa przepływ śliny, zapobiega wysuszeniu śluzówki i ułatwia oczyszczanie zainfekowanych tkanek.

Chlorek benzalkonium

Jest składnikiem dostępnych bez recepty pastylek do ssania, stosowanych w bólu

i zapaleniu gardła. Działa przeciwbakteryjnie oraz przeciwgrzybiczo w obrębie błon śluzowych jamy ustnej i gardła.

Chlorek cetylopirydyniowy

Zalecany jest w miejscowym leczeniu antyseptycznym lekkich stanów zapalnych jamy ustnej oraz gardła [8]. Wykazuje miejscowe działanie bakteriobójcze i odkażające. Rzadko wywołuje skórne reakcje alergiczne, nudności i wymioty oraz przemijające zaburzenia smaku.

Chlorowodorek chlorheksydyny

Jest składnikiem tabletek na ostry ból gardła, które stosuje się pomocniczo w różnych podrażnieniach, stanach zapalnych i zakażeniach gardła [9]. Działa odkażająco. Rzadko powoduje reakcje uczuleniowe błon śluzowych jamy ustnej lub skóry. Przy długim stosowaniu powoduje odwracalne przebarwienie zębów.

Amylometakrezol

Działa miejscowo przeciwbakteryjnie. Wraz z alkoholem dichlorobenzylowym wchodzi w skład pastylek do ssania zalecanych w łagodnych stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, wywołanych przez bakterie i grzyby.

Substancje miejscowo znieczulające

Zalecane przy ostrym bólu gardła, który utrudnia spożywanie pokarmów i połykanie napojów.

Chlorowodorek lidokainy

Substancja o miejscowym działaniu znieczulającym i przeciwbólowym, łagodzi ból towarzyszący stanom zapalnym górnych

dróg oddechowych. Jest składnikiem tabletek do ssania oraz aerozoli do gardła.

Heksylorezorcynol

Działa miejscowo znieczulająco oraz antibakteryjnie w bólu gardła.

Mentol

Wykazuje właściwości znieczulające poprzez obniżenie wrażliwości włókien czuciowych przewodzących ból. Wywołuje uczucie chłodu na błonach śluzowych. Działa przeciwbakteryjnie i odświeżająco. Jest popularnym składnikiem pastylek i tabletek do ssania oraz roztworów stosowanych na błonę śluzową gardła.

Preparaty zawierające nanosrebro i nanozłoto

Jony srebra i złota ograniczają rozwój drobnoustrojów, mają silne działanie utleniające. Osiedlając się na błonie komórkowej drobnoustrojów, blokują enzymy odpowiedzialne m.in. za metabolizm tlenowy.

Nanokoloidy srebra działają bakterio-bójczo na bakterie wywołujące stany zapalne jamy ustnej, gardła i migdałków podniebiennych: *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus pneumoniae*, *Staphylococcus epidermidis*, *Staphylococcus aureus*.

Preparaty zawierające nanosrebro i nanozłoto mogą być stosowane wspomagająco w leczeniu zapalenia migdałków podniebiennych, błony śluzowej gardła i jamy ustnej.

Postaci leków stosowanych w bólu gardła

W aptekach dostępne są różne preparaty OTC stosowane w terapii bólu gardła, które ułatwiają przełykanie, a także zmniejsza-

ją dolegliwości bólowe i obrzęk. Najczęściej wykorzystywane są środki zawierające różne połączenia leków, wzbogacone substancjami podwyższającymi odporność organizmu, jak np. witamina C czy miód.

Wśród środków stosowanych przy schorzeniach gardła dostępne są:

- tabletki do ssania;
- aerozole o działaniu odkażającym, przeciwbakteryjnym, nawilżającym;
- roztwory do płukania gardła;
- syropy ziołowe, powlekające błonę śluzową gardła i zmniejszające ból;
- krople, proszki do sporządzania roztworu do płukania;
- lizaki na gardło (na ból gardła u dziecka).

Płukanki i syropy na ból gardła zawierające wyciągi roślinne, z uwagi na zawartość alkoholu, nie powinny być stosowane u dzieci poniżej 12. r.ż., kobiet w ciąży i karmiących piersią. Pastylki do ssania można podawać dzieciom dopiero od 6. r.ż., ze względu na ryzyko zakrztuszenia.

Tabletki do ssania na ból gardła

Zawierają substancje, które w niewielkim stopniu przenikają do wnętrza komórek błony śluzowej gardła [10]. Większość tabletek uśmierza ból gardła, ale niektóre niszczą bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne oraz drożdżaki *Candida albicans*.

Inne dodatkowo łagodzą objawy suchego kaszlu i zmniejszają przekrwienie śluzówki. Tabletki do ssania, z uwagi na szerokie spektrum działania, mogą być stosowane nie tylko podczas bólu gardła, ale również w stanach zapalnych dziąseł, w chorobach przyzębia. Działają przeciwzapalnie, ułatwiają przełykanie, odkażają jamę ustną.

Ich działanie polega na:

- zwiększaniu wydzielania śliny;
- odkażaniu jamy ustnej;
- zmniejszaniu bólu i pieczenia gardła;
- działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, powlekającym.

Ziołowe tabletki na gardło powlekają warstwą ochronną błonę śluzową gardła, łagodzą podrażnienia oraz powstrzymują działanie odruchowe w błonie śluzowej, przez co zmniejszają odruch kaszlowy.

Na działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe pastylek wpływają m.in. zawarte w nich olejki eteryczne, propolis pszczeli. Przeciwdrobnoustrojowo działa olejek tymiankowy, szałwiowy, eukaliptusowy, miętowy czy goździkowy. Dodatkowo olejki eteryczne ułatwiają oddychanie i powodują odczucie chłodzenia. Są bezpieczne dla dorosłych i starszych dzieci.

Do płukania

Preparaty te mają postać proszku do sporządzenia roztworu do płukania gardła (z tetraboranem sodu, wodorowęglanem sodu, chlorkiem sodu, benzoesanem sodu czy mentolem) lub gotowych płukanek, np. z diklofenakiem (które należy odpowiednio rozcieńczyć).

Aerozole

Aerozole zapewniają wygodną aplikację, działają natychmiastowo i bezpośrednio w miejscu rozpylenia. Łagodzą podrażnione gardło. Mogą być stosowane zapobiegawczo również u dzieci, które często chorują na infekcje górnych dróg oddechowych. Umożliwiają równomierne rozprowadzanie drobnych cząstek leku, które pokrywają błonę

śluzową jamy ustnej. Co istotne, już po pierwszym zastosowaniu preparat dociera do większości drobnoustrojów, które wywołują stan zapalny oraz ból gardła.

Mechanizm działania aerozolu umożliwia stosowanie precyzyjnie odmierzonej i zawsze takiej samej dawki leku. Przy używaniu aerozoli do gardła eliminowane jest ryzyko aspiracji leku do dróg oddechowych [11].

W aptece dostępne są aerozole, które w swoim składzie zawierają znieczulającą benzokainę i lidokainę, przeciwzapalną benzydaminę i substancje o działaniu bakteriobójczym: chlorek benzoksonium, chlorek cetylopirydyniowy czy naturalny propolis. Ich skład często jest wzbogacony o wyciągi i olejki roślinne z eukaliptusa, szaławii, mięty, goździków, porostu islandzkiego czy aloesu.

Produkty ziołowe

Preparaty ziołowe wykazują wielokierunkowe działanie: przeciwzapalne (np. lukrecja, rumianek), odkażające (szałwia), znieczulające i chłodzące (mięta), osłaniające śluzówkę gardła, przez co zapobiegają adhezji mikroorganizmów (np. prawoślaz, porost islandzki). Ziołowe tabletki do ssania zwiększają wydzielanie śliny, która pełni funkcje odkażającą, ale również nawilża gardło.

Inne metody

Stan zapalny gardła prowadzi do przesuszenia się jego śluzówki, dlatego podczas choroby ważne jest odpowiednie nawilżanie gardła i nawodnienie organizmu. Zalecane jest wypijanie co najmniej 2 l płynów na dobę.

Tabela 2. Zioła stosowane przy bólu gardła [12]

Zioło	Działanie
Prawoślaz lekarski (<i>Althaea officinalis</i>)	Działa osłaniająco i łagodząco, wspomaga funkcjonowanie gardła; stosowany w miejscowych stanach zapalnych i objawach podrażnienia błony śluzowej górnych dróg oddechowych.
Rumianek (<i>Chamomilla recutita</i>)	Ma działanie przeciwzapalne i słabo antybakteryjne, a także przyspieszające gojenie się ran.
Babka lancetowata (<i>Plantago lanceolata</i>)	Stosowana w stanach zapalnych śluzówki jamy ustnej i gardła oraz w nieżytach górnych dróg oddechowych; dzięki obecności śluzów działa osłaniająco i łagodząco; wykazuje aktywność przeciwzapalną i przeciwbakteryjną.
Szałwia lekarska (<i>Salvia officinalis</i>)	Stosowana w stanach zapalnych i nieżytach gardła oraz krtani, w leczeniu podrażnienia gardła o różnym pochodzeniu; działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, a także łagodząco i odświeżająco; stosowana w stanach zapalnych błon śluzowych jamy ustnej, migdałków i dziąseł.
Porost islandzki (<i>Cetraria islandica</i>)	Zawiera substancje śluzowe, które tworzą ochronną warstwę na powierzchni błony śluzowej gardła; koi i łagodzi podrażnienia górnych dróg oddechowych; dodatkowo kwasy porostowe hamują rozwój drobnoustrojów.
Bazylija święta (<i>Ocimum sanctum</i>)	Nawilża, koi i wzmacnia podrażnioną śluzówkę gardła; zawiera olejki eteryczne, m.in. o działaniu przeciwzapalnym.
Pigwa	Wzmacnia odporność organizmu; wyciągi z owoców pigwy oraz jej nasion stosowane są zewnętrznie do płukania gardła i jamy ustnej.
Tymianek pospolity (<i>Thymus vulgaris</i>)	Wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i osłaniające na błony śluzowe dzięki wysokiej zawartości olejków eterycznych (szczególnie tymolu); płukanka z tymianku łagodzi ból, nawilża i działa osłaniająco na śluzówkę.
Rzepik pospolity (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	Działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i regenerująco na błony śluzowe.
Dąb (<i>Quercus cortex</i>)	Ma właściwości ściągające w stanach zapalnych gardła, działa przeciwbakteryjnie (także przeciw gronkowcom) i wirusostatycznie.
Pelargonia afrykańska (<i>Pelargonium sidoides</i>)	Wykazuje właściwości przeciwbakteryjne przeciwko bakteriom, które wywołują infekcje górnych dróg oddechowych: <i>Staphylococcus aureus</i> , <i>Streptococcus pneumoniae</i> i beta-hemolizujący <i>Streptococcus</i> , <i>Escherichia coli</i> , <i>Klebsiella pneumoniae</i> , <i>Proteus mirabilis</i> , <i>Pseudomonas aeruginosa</i> i <i>Haemophilus influenzae</i> .
Mangostan właściwy (<i>Garcinia mangostana</i>)	Ma silne właściwości przeciwzapalne.

Skuteczne na podrażnione gardło są również inhalacje z soli fizjologicznej, rumianku czy z olejkami eterycznymi, które wspomagają nawilżanie przesuszanej błony śluzowej gardła.

Dobre efekty przynosi również stosowanie miodu.

Działanie łagodzące wykazują: witaminy A oraz E, nienasycone kwasy tłuszczowe, olej nagietkowy, olej lniany i olej z ro-

kitnika, które działają regenerująco na słówkę.

Podsumowanie

Zanieczyszczone i suche powietrze, dym tytoniowy, spożywanie dużych ilości bardzo gorących i ostrych potraw mogą wywoływać ból gardła.

Ból łagodzą preparaty dostępne bez recepty w formie tabletek, pastylek do ssania i lizaków, aerozoli i płukanek. Ból i drapanie w gardle uśmierzają leki o działaniu przeciwpalnym i miejscowo znieczulającym, zawierające m.in. benzydaminę czy lidokainę. Pastylki do ssania lub aerozole często zawierają także leki przeciwgrzybicze i odkażające. Stosuje się też preparaty z wyciągiem z ziół i roślin (w tym z prawoślazem, szałwią, aronią, aloesem, werbeną, dziewanną) uśmierzających ból gardła. Są to syropy o działaniu przeciwkaszlowym, które dodatkowo koją i nawilżają gardło.

Ważne jest płukanie gardła odkażającymi płynami, naparami ziołowymi, roztworem sodы oczyszczonej, czy łagodzącym i powlekającym błony śluzowe naparem z siemienia lnianego. © P

Piśmiennictwo:

1. Martin JM. Sore Throat (Pharyngitis). Infectious Diseases and Antimicrobial Agents. Available at <http://www.antimicrobe.org/e36.asp> Last accessed, 10: 2-2017.
2. Worrall GJ. Acute sore throat. Canadian Family Physician 2007;53.11:1961.
3. Thomas M, Del Mar C, Glasziou P. How effective are treatments other than antibiotics for acute sore throat? Br J Gen Pract 2000;50.459:817-820.
4. Wethington JF. Double-blind study of benzydaminę hydrochloride, a new treatment for sore throat. Clinical therapeutics 1985;7.5:641-646.
5. Benrimoj SI, et al. Efficacy and tolerability of the anti-inflammatory throat lozenge Flurbiprofen 8.75 mg in the treatment of sore throat. Clinical drug investigation 2001;21.3:183-193.
6. Broah-Kahn RH, Sasmor EJ. Oral analgesic preparation. U.S. Patent 1966; 3:257-276.
7. Milart J, et al. Ból gardła – kiedy leczenie objawowe jest wystarczające?. PEDIATRIA i Medycyna Rodzinna 2012;8.2:107-110.

8. Pitten FA, Kramer A. Efficacy of cetylpyridinium chloride used as oropharyngeal antiseptic. Arzneimittelforschung 2001;51.07:588-595.
9. Schapowal A, et al. Echinacea/sage or chlorhexidine/lidocaine for treating acute sore throats: a randomized double-blind trial. European journal of medical research 2009; 14.9:406.
10. Farrer F. Sprays and lozenges for sore throats. South African Family Practice 2012;54.2: 26-31.
11. Watkins MB, Coyne JH. Sore throat spray. U.S. Patent 2000;6:159,473.
12. Nowak G, Nawrot J. Surowce roślinne i związki naturalne stosowane w chorobach układu oddechowego. Herba Polonica 2009;4:185-187.

Oddano do publikacji: 01.03.2018 Copyright© Medyk Sp. z o.o.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
mgr farm. Aleksander Zuchowski
aleksander.zuchowski@gmail.com