

# Przeziębienie – przyczyny, objawy i leczenie

## Common cold – causes, symptoms and treatment

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska<sup>1</sup>, mgr Aleksander Zuchowski<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Katedra i Zakład Technologii Leków, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Analityki Medycznej, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

<sup>2</sup> Katedra i Zakład Mikrobiologii Farmaceutycznej i Parazytologii, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Analityki Medycznej, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

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

**Streszczenie:** Przeziębienie jest wirusową chorobą górnych dróg oddechowych. Może dotyczyć nosa, gardła, zatok i krtań. Objawy mogą pojawić się dwa dni po ekspozycji na wirusa. Są to: kaszel, ból gardła, katar, kichanie, ból głowy i gorączka. Leczenie przeziębienia obejmuje przede wszystkim leki łagodzące objawy: przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Środki obkurczające błonę śluzową nosa mogą pomóc w wysuszeniu i oczyszczeniu nosa, ale jedynie tymczasowo. Aerozole do nosa są pomocne, jednak można je stosować tylko przez krótki czas. Dostępne bez recepty leki przeciwkaszlowe stosuje się w przypadku uciążliwego kaszlu, który przeszkadza w spaniu lub mówieniu. Leki stosowane w przypadku kaszlu mokrego i suchego obejmują środki wykrztuśne i mukolityczne. Leki wykrztuśne pomagają rozluźnić i wydalic zalegający w płucach śluz. Mukolityki rozkładają lepłą flegmę, co ułatwia jej wykrztuszenie. **Słowa kluczowe:** przeziębienie, wirus, gorączka, ból gardła, suchy kaszel, mokry kaszel, zioła.

**Abstract:** The common cold is a viral infectious disease of the upper respiratory tract. The nose, throat, sinuses, and larynx may also be affected. Signs and symptoms may appear less than two days after exposure to the virus. These may include coughing, sore throat, runny nose, sneezing, headache, and fever. Treatment for the common cold involves medications and other therapies for symptomatic relief such as analgesics and antipyretics. Over-the-counter decongestants can help dry and clear nasal passages, but only temporarily. Nasal sprays are also helpful, but if they're used for more than three to five days. Over-the-counter cough suppressants can be helpful if cough is so severe that it interferes with sleeping or talking. Cough medicines that can be used to treat productive coughs include expectorants and mucolytics. Expectorants are substances that help to loosen and expel mucus from the lungs. Mucolytics help break down thick, sticky chest phlegm, making it easier to cough up. **Keywords:** common cold, virus, fever, sore throat, dry cough, wet cough, herbs.

## » Wprowadzenie

Przeziębienie to ostre zapalenie górnych dróg oddechowych, które obejmuje grupę objawów związanych z zapaleniem błony śluzowej nosa, gardła oraz zatok przynosowych.

Czynnikiem etiologicznym są wirusy, które rozprzestrzeniają się drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt.

Zidentyfikowano ok. 200 typów wirusów, które wywołują przeziębienie, a wśród nich najważniejsze to:

- rynowirusy (ponad 100 typów) odpowiedzialne za 30-50% przypadków zachorowań;
- koronawirusy (3 typy),
- wirus RSV (2 typy),
- adenowirusy (47 typów)
- enterowirusy.

Tak duże zróżnicowanie wirusów wywołujących przeziębienie powoduje, że większość osób

nie nabywa odporności po przebytej chorobie [1]. Na ryzyko zarażenia się wirusami przeziębienia wpływa m.in. pora roku – najczęściej chorujemy w okresie jesienno-zimowym. Przeciętny dorosły choruje od 2 do 4 razy do roku, seniorzy rzadziej, zaś dzieci 6-8 razy, co jest związane z funkcjonowaniem układu odpornościowego. Osoby z obniżoną odpornością chorują częściej i są bardziej podatne na działanie wirusa oraz trudniej przechodzą infekcje. Spadek odporności jest związany z nieprawidłową dietą, niedoborami witamin, przepracowaniem, brakiem ruchu oraz ogólną złą kondycją organizmu.

Po dostaniu się do ustroju gospodarza wirusy łączą się z nabłonkiem śluzówki dróg oddechowych, wnikają do wnętrza komórek, w których namnażają się i powodują rozwój miejscowego procesu zapalnego. Stan zapalny i aktywacja

# UNIBEN®

Benzydaminii hydrochloridum

## SZYBKO TRAFIA W BÓL GARDŁA



SKUTECZNY



PRZYJEMNY, SŁODKI,  
MIĘTOWY SMAK



PRECYZYJNIE TRAFIA W OGNISKO  
ZAPALNE (DŁUGI APLIKATOR)



MOŻE BYĆ STOSOWANY  
W KAŻDYM WIEKU, TAKŻE U DZIECI

www.uniben.pl

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 chlorowodoru (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 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 chlorowodorek 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 (≥1/10); Często (≥1/100 do <1/10); Niezbyt często (≥1/1000 do <1/100); Rzadko (≥1/10 000 do <1/1000); Bardzo rzadko (<1/10 000), nie znana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych).

UN/10/2018

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

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

mechanizmów obronnych powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększenie czynności wydzielniczej gruczołów błony śluzowej górnych dróg oddechowych.

Czas wylęgania choroby wynosi od 12 godzin do 5 dni (średnio 2 dni). Przeziębienie ustępuje samoistnie w czasie 7-10 dni, a nasilenie objawów zmniejsza się po 2-3 dniach, aż do ich całkowitego zaniku.

Objawy choroby mają różny charakter, co jest zależne od rodzaju wirusa, który zaatakował organizm. Początek zwykle przebiega łagodnie, a do pierwszych oznak przeziębienia dochodzi ok. 1-2 dni po zakażeniu; najczęściej jest to złe samopoczucie, uczucie pieczenia lub drapania w gardle [2]. Następnie pojawia się ból gardła, chrypka, wodnisty katar i kichanie. Z biegiem czasu katar gęstnieje, występuje suchy oraz mokry kaszel (z powodu spływającej wydzieliny po tylnej ścianie gardła). Dodatkowo objawom może towarzyszyć niewielka gorączka (w granicach 37-38°C), która pojawia się częściej u dzieci.

## » Leczenie

Leczenie przeziębienia polega na łagodzeniu objawów. W aptekach dostępnych jest wiele preparatów złożonych, które łagodzą gorączkę, kaszel, katar czy ból gardła. Jednak ze względu na łatwą dostępność leków na przeziębienie bez recepty należy dokładnie przestrzegać wskazań dotyczących ich stosowania i dawkowania. Trzeba pamiętać o dokładnym sprawdzeniu przeciwwskazań i działań niepożądanych każdej substancji aktywnej zawartej w preparacie. Leki te mogą wywoływać wiele działań niepożądanych (np. oddziaływać na układ nerwowy czy serce) i powinny być stosowane po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Dodatkowo powinno się zwrócić uwagę na skład wszystkich zażywanych preparatów, aby nie przedawkować żadnej z substancji znajdującej się w różnych lekach.

Do leków stosowanych przy łagodzeniu przeziębienia należą [3]:

- **niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe**, m.in. kwas acetylosalicylowy (nie można stosować u dzieci poniżej 12. r.ż. ze względu na możliwość wystąpienia zespołu Reye'a), ibuprofen, paracetamol;
- **leki antyhistaminowe** pierwszej (np. klemastyna) i drugiej generacji (np. ceteryzyna, deksbromfeniramina) hamują odpowiedź zapalną i łagodzą objawy przeziębienia, tj. katar, łzawienie oczu. Leki pierwszej generacji mogą wywoływać wiele skutków ubocznych (np. senność), dlatego zaleca się stosowanie bezpieczniejszych leków drugiej generacji, wykorzystywanych jako składniki preparatów wielolekowych;
- **leki przeciwkaszlowe, rozrzedzające wydzielinę** (skuteczne między 4. a 10. dniem kaszlu) oraz **wykrztuśne** w postaci syropów, płynów do płukania gardła, tabletek do ssania. Do leków przeciwkaszlowych, hamujących odruch kaszlu, należą butamirat, kodeina, dekstrometorfan czy lewodropropizyna. W przypadku kaszlu mokrego, któremu towarzyszy zalegająca wydzielina, stosuje się ambroksol, bromheksynę czy gwajafenezynę;
- **preparaty obkurczające naczynia błony śluzowej nosa**, stosowane miejscowo (ksylometazolina, oksymetazolina) poprawiają drożność nosa. Nie należy ich stosować przez dłuższy czas niż kilka dni, ponieważ mogą uszkodzić błonę śluzową nosa;
- **leki zmniejszające przekrwienie błony śluzowej nosa** (pochodne fenylefryny i pseudoefedryny), w postaci kropli do nosa;
- **roztwory izotoniczne lub hipertoniczne 2,5-3% soli morskiej**, stosowane do nosa poprawiają jego drożność (są bezpieczne już dla małych dzieci);
- **witamina C**, może być suplementowana w celu podniesienia ogólnej odporności organizmu zanim pojawi się przeziębienie;
- **leki przeciwwirusowe** – inozyna, która hamuje namnażanie wirusów, działa immunostymulująco, zwiększa odporność. Działa na



# Thiocodin®

Fosforan kodeiny 15 mg, Sulfogwajakol 300 mg

16  
TABLETEK

SKUTECZNA  
RECEPTA NA KASZEL

1 **MAKSYMALNA** i dopuszczalna zawartość soli kodeiny (240 mg w jednym opakowaniu) w ramach jednorazowej sprzedaży<sup>1</sup>

✓ **WYSOKA skuteczność** i **bezpieczeństwo** leku potwierdzone badaniem klinicznym<sup>2</sup>

1 **UNIKALNY SKŁAD** **KODEINA** hamuje odruch kaszlowy zmniejszając częstotliwość napadów kaszlu **SULFOGWAJAKOL** upłynnia wydzielinę zmieniając kaszel na bardziej wilgotny

UNIA

**Nazwa:** THIOCODIN, 15 mg + 300 mg, tabletki. **Skład:** Jedna tabletkę zawiera 15 mg kodeiny fosforanu półwodnego (Codeini phosphas hemihydricus) i 300 mg sulfogwajakolu (Sulfoagaiacolum). **Postać farmaceutyczna:** Tabletki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie suchego, uporczywego kaszlu bez odrzuczenia wydzieliny. **Dawkowanie i sposób podawania:** Dorosli: Jedna tabletkę trzy razy na dobę, nie częściej niż co 4 do 6 godzin. Nie należy stosować dawek większych niż zalecane. Dzieci w wieku poniżej 12 lat: Thiocodin jest przeciwwskazany u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Dzieci w wieku od 12 do 18 lat: Jedna tabletkę trzy razy na dobę, nie częściej niż co 4 do 6 godzin. Nie należy stosować dawek większych niż zalecane. Nie zaleca się stosowania produktu leczniczego Thiocodin u dzieci w wieku od 12 do 18 lat z zaburzeniami czynności układu oddechowego. Sposób podawania: Produkt należy przyjmować doustnie, w czasie posiłków, połykając tabletkę w całości i popijając ją szklanką wody. W celu uzyskania pożądanego skutecznego produktu należy przyjmować odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia (co najmniej 2 litry). W przypadku pominięcia dawki produktu należy przyjąć pominiętą dawkę tak szybko, jak to jest możliwe. Jeżeli nadchodzi czas przyjęcia następnej dawki wynikającej ze schematu dawkowania nie należy przyjmować pominiętej dawki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na kodeinę fosforan półwodny, sulfogwajakol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Niewydolność oddechowa. Śpiączka. Astma oskrzelowa. Mukowiscydoza. Rozstrzenie oskrzeli. Choroba alkoholowa. Uzałeżnienie od opioidów. Nie należy stosować jednocześnie z inhibitorami monoaminoooksydazy oraz w okresie 14 dni po ich odstawieniu. Nie należy podawać dzieciom w wieku poniżej 12 lat ze względu na zwiększone ryzyko ciężkich i zagrażających życiu działań niepożądanych. Nie stosować u kobiet w ciąży oraz u kobiet karmiących piersią. Nie stosować u pacjentów, o których wiadomo, że mają bardzo szybki metabolizm z udziałem CYP2D6. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Produkt zawiera kodeinę. Ze względu na ryzyko przedawkowania należy sprawdzić, czy inne przyjmowane równocześnie leki nie zawierają kodeiny. Należy zachować szczególną ostrożność podczas stosowania produktu u pacjentów: z zaburzeniami czynności układu oddechowego, ze zmniejszoną objętością krwi, ze zwiększonym ciśnieniem wewnątrzczaszkowym lub urazami głowy, ponieważ kodeina może zwiększać ciśnienie wewnątrzczaszkowe, z niewydolnością nerek, z zaburzeniami czynności wątroby, z nadciśnieniem tętniczym, z cukrzycą, z chorobą naczyń obwodowych, z niedoczynnością tarczycy, z niedoczynnością kory nadnerczy, z jaskrą, z zapalnymi lub prowadzącymi do niedrożności chorobami jelit, z chorobami dróg żółciowych, w tym kamicią żółciową, ponieważ kodeina powoduje skurcz zwieracza bańki wątrobowo-trzustkowej (Oddiego) i może wywołać napad kolki żółciowej u tych pacjentów, po przebytych zabiegach chirurgicznych w obrębie dróg żółciowych, z rozrostem gruczołu krokowego i utrudnionym odpływem moczu, z kamicą moczową, ponieważ kodeina zwiększa napięcie mięśniowej gładkiej dróg moczowych i może wywołać napad kolki nerkowej u tych pacjentów. Równoczesne stosowanie produktu z innymi lekami hamującymi czynność osłrodkowego układu nerwowego nasila działanie tych leków. Dlatego kodeinę należy stosować ostrożnie u pacjentów stosujących leki hamujące osłrodkowy układ nerwowy. Produkt należy stosować z ostrożnością u osób w podeszłym wieku, ponieważ u tych osób ryzyko wystąpienia działań niepożądanych (zwłaszcza działania hamującego czynność układu oddechowego) jest zwiększone. Ryzyko wystąpienia działań niepożądanych można zmniejszyć stosując lek w najmniejszych skutecznych dawkach możliwie najkrócej. Kodeina hamuje odruch kaszlowy i z tego powodu nie należy jej stosować u pacjentów odrzucających wydzielinę. Podczas stosowania produktu nie należy pić alkoholu ani zażywać leków zawierających alkohol, ze względu na zwiększone ryzyko nasilenia działania kodeiny. Jeżeli kaszel nie ustąpi po 3 dniach stosowania produktu lub jeżeli kaszlowi towarzyszy wysoka temperatura ciała, wysypka skórna albo utrzymujący się ból głowy, należy zwrócić uwagę przyczynę kaszlu. Nadużywanie produktów leczniczych zawierających kodeinę (stosowanie dłuższe niż zalecane i (lub) w dawkach większych niż zalecane) może prowadzić do fizycznego, jak i psychicznego uzależnienia. Po nagłym zakończeniu leczenia mogą wystąpić objawy odstawienne. U osób uprawiających sport produkt może powodować pozytywny wynik testów antydopingowych. **Metabolizm z udziałem CYP2D6.** Kodeina jest metabolizowana przez enzym wątrobowy CYP2D6 do morfiny, jej aktywnego metabolitu. Jeśli u pacjenta występuje niedobór lub pacjent nie ma tego enzymu, nie będzie uzyskane odpowiednie działanie terapeutyczne. Z danych szacunkowych wynika, że do 7% populacji kaukaskiej może mieć niedobór tego enzymu. Jednak, jeśli u pacjenta występuje szybki lub bardzo szybki metabolizm, istnieje zwiększone ryzyko działań niepożądanych związanych z toksycznością opioidów, nawet w zwykłe zalecanych dawkach. U tych pacjentów następuje szybkie przekształcenie kodeiny w morfinę, co prowadzi do większych niż oczekiwane stężeń morfiny w surowicy. Do ogólnych objawów toksyczności opioidów należą: śpiączka, senność, płytki oddech, zwężenie źrenic, nudności, wymioty, zaparcia i brak apetytu. W ciężkich przypadkach mogą również wystąpić objawy niewydolności krążenia i depresji oddechowej, które mogą zagrażać życiu, a w bardzo rzadkich przypadkach prowadzić do zgonu. **Dzieci z zaburzeniami czynności układu oddechowego.** Nie zaleca się stosowania kodeiny u dzieci, u których czynność oddechowa może być zaburzona, w tym u dzieci z zaburzeniami nerwowo-mięśniowymi, ciężkimi zaburzeniami serca lub układu oddechowego, zakażeniami górnych dróg oddechowych lub płuc, wielonarządowymi urazami lub rozległymi zabiegami chirurgicznymi. Czynniki te mogą nasilać objawy toksyczności morfiny. **Działania niepożądane:** Do bardzo częstych  $\geq 1/10$  działań niepożądanych należą: nudności i wymioty, zaparcia, zawroty głowy, senność. Do niezbyt częstych  $\geq 1/1000$  do  $< 1/100$  działań niepożądanych należą: reakcje nadwrażliwości (świąd, pokrzywka, wysypka, wypryski skórne), euforia, zaburzenia nastroju, zwiększenie żrenic, zatrzymanie moczu, senność, skurcz oskrzeli, zahamowanie osłodka oddechowego, ostry ból brzucha z cechami bólu charakterystycznego dla choroby dróg żółciowych lub trzustki, wskazujący na skurcz zwieracza Oddiego; dotyczy to głównie pacjentów po usunięciu pęcherzyka żółciowego, kołatanie serca, spadek ciśnienia tętniczego i omdlenia, bóle głowy, zmniejszenie napięcia, nadmierna potliwość, smak, zaburzenia wzroku i słuchu, podrażnienie błony śluzowej przewodu pokarmowego, (po zażyciu dużych dawek leku). Nadużywanie produktów zawierających kodeinę wiąże się z ryzykiem fizycznego, jak i psychicznego uzależnienia i wystąpienia objawów odstawienych po nagłym przerwaniu podawania produktu. Działania niepożądane można zgłaszać podmiotowi odpowiedzialnemu lub URPLWMiP. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa. **Numer pozwolenia MZ na dopuszczenie do obrotu:** tabletki - R/2400. **Kategoria dostępności:** LEKI OTC.

1. Rozporządzenie MZ z dnia 16/12/2016.  
2. „Wieloośrodkowe, prospektywne, otwarte badanie oceny skuteczności i bezpieczeństwa preparatu Thiocodin 15 mg + 300 mg, tabletki, u ambulatoryjnych i hospitalizowanych dorosłych pacjentów.” Owczarek J., Medical Tribune nr 11/2013 (18-19).  
3. Charakterystyka Produktu Leczniczego Thiocodin, 15 mg + 300 mg, tabletki, data zatwierdzenia 01/03/2017.

każdym etapie infekcji i może być stosowana już w trakcie choroby.

Na rynku dostępne są również **preparaty zawierające srebro oraz złoto koloidalne**. Zawarte w nich cząsteczki tych pierwiastków działają bakteriobójczo, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, przeciwzapalnie i odkażająco. Dodatkowo łagodzą ból i przyspieszają regenerację uszkodzonych komórek. Wspomagają leczenie infekcji wirusowych (przeziębienie, katar, kaszel, zapalenie gardła), bakteryjnych, a także wspierają i uaktywniają układ odpornościowy.

## Ból gardła

Gardło jest miejscem pierwszego i ciągłego kontaktu z mikroorganizmami (wirusami, bakteriami) i substancjami (organicznymi, nieorganicznymi), które znajdują się we wdychanym powietrzu czy spożywanym pokarmach. Częstość zachorowań na zapalenie gardła jest związana z ciągłą ekspozycją błony śluzowej na czynniki zewnętrzne. Bólowi gardła towarzyszy uczucie suchości, drapanie i swędzenie.

Ból gardła nie stanowi samodzielnej jednostki chorobowej, ale jest jednym z objawów, które towarzyszą wielu chorobom. Może być wywołany przez infekcje o różnej etiologii – wirusy, bakterie, grzyby czy pierwotniaki. Drobnoustroje, które atakują gardło, wywołują stan zapalny, a także niszczą nabłonek błony śluzowej. Ból gardła może być wywołany przez zmiany w śluzówce gardła, spowodowane przez czynniki nieinfekcyjne (suche powietrze w pomieszczeniach, klimatyzacja, zimne/gorące napoje, ostre przyprawy, substancje chemiczne, dym papierosowy). Wówczas ból jest konsekwencją zniszczenia wyściełającej gardło śluzówki lub podrażnienia receptorów nerwów czuciowych.

## Leczenie

Jeżeli ból gardła jest wywołany przez wirusy, stosuje się leczenie objawowe – leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, a także miejscowo różne po-

stacie leków antyseptycznych (tabletki do ssania, płyny do płukania, spraye do gardła). Dostępne na rynku preparaty są polecane do stosowania w okresie jesienno-zimowym, a także w sytuacjach nadwyrężenia strun głosowych [4].

Środki w aerozolu działają miejscowo szybciej niż tabletki do ssania, co jest ich największą zaletą. Substancje szybciej przenikają przez skórę lub błonę śluzową i docierają bezpośrednio do miejsca bólu. Aerozole oraz tabletki do ssania usprawniają działanie śluzówki, ograniczają podrażnienie błony śluzowej jamy ustnej. Wyciągi ziołowe w nich zawarte działają przeciwbólowo i wspomagają odporność organizmu.

Do leków stosowanych w łagodzeniu bólu gardła o działaniu przeciwbakteryjnym należą: chlorek benzoksonium, chlorek cetylopirydynowy, chlorheksydyna oraz alkohol 2,4-dichlorobenzylowy. Z kolei szybką ulgę w bólu oraz natychmiastowe działanie zapewniają środki znieczulające – lidokaina oraz benzokaina.

Efekt przeciwbólowy wykazują: salicylan choliney, flurbiprofen lub benzydamina. Zawarta w tabletkach do ssania, płynie do płukania gardła oraz aerozolu benzydamina, o działaniu przeciwzapalnym, odkażającym i znieczulającym, zmniejsza obrzęk, a przenikając przez błony śluzowe – działa bezpośrednio w miejscu stanu zapalnego.

Wśród preparatów ziołowych w formie pastylek i tabletek do ssania najpopularniejsze z nich zawierają wyciągi z prawoślazu, podbiału, porostu islandzkiego, babki lancetowatej oraz mangostanu zwyczajnego. Zawierają one cząsteczki śluzu, który działa powlekająco i łagodzi uczucie drapania w gardle.

Domowym skutecznym sposobem łagodzenia bólu gardła jest jego płukanie. Dzięki niemu zostaje nawilżona błona śluzowa oraz spłukiwane są drobnoustroje, zalegające resztki pokarmowe czy złuszczonego nabłonek. Należy pamiętać o odpowiedniej temperaturze płynu do płukania (ok. 36-37°C), aby dodatkowo nie podrażnić gardła.

## Kaszel

Kaszel jest fizjologicznym odruchem bezwarunkowym, podstawowym mechanizmem obronnym układu oddechowego. Wspomaga oczyszczanie dróg oddechowych, umożliwia pozbycie się z dróg oddechowych ciała obcego czy zalegającej wydzieliny wraz z drobnoustrojami. Wyzwalany jest przez pobudzenie receptorów kaszlowych, które znajdują się w oskrzelach, tchawicy, krtani oraz nosogardzieli.

Kaszel może mieć różną etiologię, może być skutkiem ubocznym niektórych leków (np. inhibitorów konwertazy angiotensyny), wynikiem długotrwałego narażenia na czynniki drażniące (dym papierosowy, klimatyzacja), czy mieć podłoże psychiczne.

### **Kaszel suchy – leczenie**

Suchy kaszel jest częstym objawem infekcji wirusowych górnych dróg oddechowych, szczególnie w początkowym okresie. Wirusy nie powodują tworzenia wydzieliny w drogach oddechowych, jednak w wyniku ich szybkiego namnażania uszkadzają nabłonek oskrzeli, który nadmiernie reaguje na różnego rodzaju bodźce. Sprzyja to napadom suchego, męczącego kaszlu, który ustępuje wraz z odbudowaniem się nabłonka dróg oddechowych po zakończeniu infekcji. Do innych przyczyn suchego kaszlu zalicza się: astmę, leki (stosowane w leczeniu nadciśnienia), choroby serca (niewydolność krążenia, nadciśnienie płucne).

Suchemu kaszlowi nie towarzyszy wydzielina w drogach oddechowych, jednak wraz z postępem choroby może on przekształcić się w kaszel mokry i wówczas występuje nadmierna produkcja wydzieliny.

Suchy kaszel można skutecznie wyeliminować, stosując preparaty przeciwkaszlowe, hamujące ośrodek kaszlu na poziomie mózgu. Dostępne w aptekach syropy zawierają substancje (chemiczne lub roślinne), które hamują rozwój bakterii i działają przeciwzapalnie. Syropy osiadają na powierzchni gardła, co łagodzi kaszel.

W skład preparatów przeciwkaszlowych, które są dostępne bez recepty, wchodzi: kodeina, butamirac, dekstrometorfan. Kodeina jest najczęściej używaną substancją, redukuje częstotliwość oddychania i wpływa na ośrodek w mózgu odpowiedzialny za odruch kaszlu.

Inną substancją aktywną znajdującą się w preparatach na męczący suchy kaszel jest butamirac, który hamuje odruch kaszlu w rdzeniu przedłużonym i działa rozkurczająco na mięśnie oskrzeli [6].

W łagodzeniu suchego kaszlu dobrą skuteczność wykazują także syropy ziołowe zawierające: podbiał lekarski, prawoślaz lekarski, babkę lancetowatą czy dziewannę pospolitą.

### **Kaszel mokry – leczenie**

Przyczyną mokrego kaszlu są przeważnie infekcje górnych dróg oddechowych, jednak odkrztuszanie zalegającej wydzieliny czasem wiąże się z innymi chorobami. Obecność mokrego kaszlu, któremu towarzyszy odkrztuszanie, jest charakterystyczne dla infekcji bakteryjnych, a szczególnie zapalenia zatok, oskrzeli i płuc.

Mokry kaszel jest następstwem kaszlu suchego, występuje na skutek podrażnienia receptorów nerwowych znajdujących się w przełyku. Jego głównym zadaniem jest usuwanie i oczyszczanie dróg oddechowych z wydzieliny.

Na kaszel mokry stosuje się:

- substancje zmniejszające lepkość śluzu i jego przyczepność do ścian oskrzeli, np. ambroksol;
- środki, które podbudzają enzymy do rozkładu cząsteczek śluzu, np. bromheksynę;
- substancje dezorganizujące strukturę śluzu, np. acetylocysteinę;
- substancje upłynniające wydzielinę oskrzelową, mające charakter soli nieorganicznych, np. siarczan sodu lub sól emską;
- substancje zwiększające ilość wydzieliny (korzeń wymiotnicy, benzoesan sodu).

W lekach wykrztusnych największe znaczenie mają preparaty mukolityczne (rozrzedzające

Tabela 1. Rodzaje kaszlu [5]

Ze względu na czas trwania		Ze względu na charakter	
<b>Kaszel ostry</b>	Trwa maksymalnie do 3 tygodni, pojawia się nagle; charakteryzuje się ostrym przebiegiem. Do przyczyn należą zakażenia wirusowe (80%), infekcja górnych lub dolnych dróg oddechowych; jest też objawem astmy, POChP, niewydolności krążenia	<b>Kaszel suchy</b> (nieproduktywny)	Kaszel męczący i wycieńczający chorego; występuje na początku infekcji. Pojawia się w stanach zapalnych gardła, krtani, tchawicy i oskrzeli, podczas których śluzowa wydzielina jest nieobecna lub jest gęsta i silnie przylegająca do ścian organów, co utrudnia jej usuwanie. Jest objawem zażywania niektórych leków; jest typowy dla palaczy ze względu na podrażnienie krtani
<b>Kaszel przewlekający</b>	Trwa dłużej niż 3 tygodnie; jest pozostałością po przedłużającej się infekcji dróg oddechowych	<b>Kaszel mokry</b> (produktywny)	To kaszel wilgotny z odkrztuszaniem zalegającej wydzieliny; występuje w przewlekłych i ostrych zapaleniach oskrzeli i płuc; do jego rozwoju dochodzi z postępowaniem choroby, gdy w oskrzelach gromadzi się wydzielina
<b>Kaszel przewlekły</b>	Trwa powyżej 8 tygodni, a jego przyczyna jest trudna do zdiagnozowania	<b>Kaszel wykrztuśny</b>	Rodzaj gwałtownego kaszlu, charakteryzuje się serią krótkotrwałych ataków na wydechu, po której następuje raptowny i świszczący wdech. Pojawia się w przypadkach ostrego stanu zapalnego błony śluzowej oskrzeli spowodowanego czynnikami zakaźnymi (drobnoustroje i wirusy), a także innymi czynnikami (toksyczne gazy, opary, przenikanie pyłów lub ciał obcych do dróg oddechowych)

wydzielinę) oraz sekretolityczne, pobudzające wydzielanie płynnego śluzu. Mukolityki, niszcząc mostki disiarczkowe kwaśnych mukoglikoprotein, rozrzedzają wydzielinę w drogach oddechowych, zmniejszając jej gęstość i lepkość oraz poprawiają transport śluzowo-rzęskowy. Leki rozrzedzające zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę zwiększają częstotliwość ruchu rzęsek nabłonka oraz pobudzają wydzielanie surfaktantu i produkcję płynu surowiczego. Powo-

duje to rozrzedzenie wydzieliny i ułatwia jej odkrztuszanie [7].

W kaszlu mokrym stosuje się leki, których mechanizm polega na bezpośredniej lub pośredniej (poprzez drażnienie błony śluzowej żołądka) stymulacji gruczołów oskrzelowych do produkcji płynnej wydzieliny. Uplynnieniu śluzu sprzyja dodatkowo obniżenie pH wydzieliny.

Preparaty wykrztuśne powinny być stosowane tak długo jak utrudnione jest odkrztuszanie.



# Sinulan

siła natury na zdrowe oddychanie

## Synergiczna kompozycja na układ oddechowy i odporność<sup>1</sup>



### Skuteczność

wybranych składników potwierdzona w badaniach klinicznych<sup>3</sup>

### Synergia działania

wysokiej jakości ekstraktów roślinnych na układ oddechowy i odporność

### Wygoda stosowania

tylko 1 raz dziennie

## Podwójna siła na układ oddechowy i odporność<sup>2</sup>



### Skuteczność

wybranych składników potwierdzona w badaniach klinicznych<sup>4</sup>

### Unikalny Komplex RespiraPRO®

i wysokiej jakości ekstrakty roślinne na układ oddechowy i odporność

### Wygoda stosowania tylko 1 raz dziennie

1, 2 m.in. dzięki zawartości ekstraktu z dziewanny wielkokwiatowej; 3, 4 dot. ekstraktu z pelargonii afrykańskiej i bzu czarnego



Oprócz środków farmakologicznych zaleca się przyjmowanie dużej ilości płynów (2-3 litry), które upłynniają wydzielinę, a także inhalacje, które pobudzają odruch kaszlowy i rozrzedzają śluz zalegający w drogach oddechowych.

Syropy ziołowe stosowane na kaszel mokry rozrzedzają wydzielinę. W ich składzie zawarte są wyciągi z pierwiosnka lekarskiego, bluszczu pospolitego czy babki lancetowatej.

## Katar

Karat to częsty objaw towarzyszący wirusowym infekcjom dróg oddechowych wywołanych przez:

- rinowirusy (ok. 110 typów, do infekcji dochodzi głównie wiosną, latem i jesienią);
- koronawirusy (powyżej 30 typów, atakują zimą i wczesną wiosną);
- adenowirusy (w ciągu całego roku)

Katar może mieć różny charakter:

- wirusowy, gdy wydzielina jest śluzowa i bezbarwna;
- bakteryjny, gdy wydzielina jest śluzowo-ropna, zielona, często o bardzo nieprzyjemnym zapachu;
- alergiczny, gdy wydzielina jest wodnista, bezbarwna;
- zatokowy – jest konsekwencją ostrego nieżyty nosa, dochodzi do zatkania ujścia zatok i rozmnażania się bakterii wewnątrz. Towarzyszy mu specyficzny ból głowy, który jest odczuwalny w okolicy nasady nosa i czoła. W tym przypadku najczęściej niezbędna jest antybiotykoterapia.

## Leczenie

Katar, który jest objawem przeziębienia, nie wymaga leczenia. Stosuje się tu leki łagodzące objawy. Jednak gdy towarzyszy mu uczucie zatkanego nosa, wiele osób sięga po dostępne w aptekach krople lub aerozole do nosa, które rozrzedzają wydzielinę dróg oddechowych. Na katar można zastosować [8]:

- środki obkurczające naczynia krwionośne błony śluzowej nosa;
- leki zmniejszające obrzęk oraz wytwarzanie wydzieliny.

Tego rodzaju preparaty są dostępne w formie kropli, aerozoli, żeli czy tabletek. Środki działające miejscowo (krople, aerozole) zawierają w swoim składzie ksylometazolinę lub oksymetazolinę. Powinny być odstawiane najdalej po 4-5 dniach, aby uniknąć działań niepożądanych.

Preparaty doustne (tabletki, kapsułki, również preparaty złożone) z pseudoefedryną lub fenylefryną mają liczne przeciwwskazania i należy przed ich zastosowaniem skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

Na katar pomaga również:

- nawilżanie nosa roztworami izotonicznymi lub hipertonicznymi soli fizjologicznej albo wody morskiej;
- stosowanie inhalacji przy użyciu olejków eterycznych;
- stosowanie mentolowych sztyftów donosowych;
- nacieranie przed snem klatki piersiowej maścią kamforową, co pozwala na rozgrzanie organizmu i ułatwia oddychanie;
- nawadnianie organizmu.

## Zapalenie zatok

Zapalenie zatok może być wywołane przez infekcje górnych dróg oddechowych, nieprawidłowe leczenie alergicznego nieżyty nosa czy zanieczyszczenie powietrza. W trakcie trwania infekcji i alergii następuje obrzęk błony śluzowej, która wyściela wnętrze nosa i zatok. Opuchnięta błona śluzowa zatyka ujścia zatok, gdzie może dochodzić do infekcji bakteryjnych.

## Leczenie

Leczenie zapalenia zatok ma charakter zachowawczy i polega na zwalczeniu zakażenia, redukcji obrzęku tkanek oraz przywróceniu droż-

ności. Skutecznym domowym sposobem jest płukanie zatok, które oczyszcza nos i zatoki z zalegającej wydzieliny oraz innych zanieczyszczeń. Do irygacji można wykorzystać dostępne w aptekach gotowe zestawy albo sól fizjologiczną lub wodę morską.

Uzupełniające leczenie polega na przyjmowaniu leków (miejscowych lub ogólnoustrojowo), które obkurczają błonę śluzową oraz ujścia zatok. Najczęściej stosuje się pseudoefedrynę w połączeniu z lekami przeciwhistaminowymi [9].

Jeśli niedrożność nosa i towarzyszący mu ból głowy utrzymują się nie dłużej niż 10 dni, choremu można podać preparaty złożone, które zawierają połączenie leku przeciwbólowego i przeciwzapalnego – ibuprofenu z pseudoefedryną. Ibuprofen łagodzi ból, który towarzyszy zapaleniu zatok, a pseudoefedryna zmniejsza obrzęk błony śluzowej nosa i udrażnia nos. Ponadto leki te usuwają czynniki sprzyjające procesowi zapalnemu w zatokach i likwidują przyczynę bólu – zatkane ujścia zatok.

Dodatkowo zalecane są leki w postaci kropli do nosa, obkurczające błonę śluzową nosa oraz zatok.

Z kolei maści rozgrzewające, które zawierają wyciągi roślinne (eukaliptusowe, rozmarynowe, sosnowe, kamforowe czy jałowcowe), działają przeciwbólowo, udrażniają nos i zatoki. Niewielką ilość maści delikatnie wmasowuje się w okolicę czoła i skroni; łączą one właściwości inhalacji oraz ciepłych okładów.

W aptekach dostępne są ziołowe preparaty zawierające kompozycję ekstraktów roślinnych, wspomagających funkcjonowanie górnych dróg oddechowych (nos, zatoki, gardło) i układu immunologicznego. W ich skład wchodzi ekstrakty z korzenia goryczki, z kwiatu dziewanny, z kwiatu bzu czarnego oraz z ziela wrobelny, które wspierają funkcje samooczyszczające dróg oddechowych i zatok. Pomagają utrzymać prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych zatok oraz wspomagają organizm w okresie jesienno-zimowym.

## Gorączka

Gorączka to podstawowy mechanizm obronny organizmu, wspierający układ immunologiczny. Stanowi odpowiedź na infekcje bakteryjne, wirusowe, pasożytnicze lub grzybicze. Jest objawem ogólnym, dotyczącym całego organizmu. Przyczynami podwyższonej temperatury mogą być m.in.: infekcje o różnej etiologii, przeziębienie lub zatrucie pokarmowe, alergie, a także przewlekłe choroby układowe (nowotwory, choroby reumatologiczne), które nie są tematem niniejszego opracowania.

Za utrzymanie stałej temperatury ciała odpowiada podwzgórze. Kiedy następuje wzrost temperatury ciała, zostają uruchomione mechanizmy, które mają ją obniżyć – ciało zaczyna się pocić, rozszerzają się naczynia krwionośne. Podobne mechanizmy zachodzą, gdy na organizm działają substancje pirogenne pochodzenia zewnętrznego (fragmenty komórek bakterii, wirusy, grzyby, toksyny i niektóre leki). Stymulują one organizm do produkcji ich wewnątrzproduktów odpowiedników, uruchamiających mechanizmy produkcji ciepła.

Podwyższenie temperatury sprzyja obronie organizmu, ponieważ produkcja przeciwciał czy namnażanie się limfocytów są bardziej efektywne, kiedy temperatura ciała wzrasta (nawet do 10% na każdy stopień). Z kolei mikroorganizmy chorobotwórcze (bakterie i wirusy) gorzej namnażają się w podwyższonej temperaturze. Wykazano również, że temperatura ok. 37,5-38° C sprzyja największej aktywności białek odpornościowych.

## Leczenie

**Gorączka nie zawsze wymaga leczenia**, ponieważ jest to mechanizm obronny, zaleca się jej stopniowe obniżenie. Leczenie zależy od ogólnego samopoczucia chorego i wysokości oraz szybkości narastania temperatury.

Postępowanie w przypadku gorączki sprowadza się do wyeliminowania jej przyczyny. Środki farmakologiczne, takie jak kwas acetylosali-

cyłowy, ibuprofen, naproksen, paracetamol czy metamizol, obniżają temperaturę w podwzgórzu i zakłócają działanie pirogenów. Efektem tego działania jest szybkie zahamowanie termogenezy; pacjent pocąc się, oddaje ciepło do otoczenia. Jednak ich przedawkowanie może być niebezpieczne, należy przestrzegać zaleceń lekarza czy farmaceuty oraz zwrócić uwagę na zaleconą w ulotce dawkę leku [10].

W przypadku niskiej gorączki można zastosować zioła napotne, np. napar z kwiatu lipy, malin czy kory wierzby.

### Zioła na przeziębienie

Zioła na przeziębienie w naturalny i skuteczny sposób łagodzą większość objawów choroby. Stosowane w przypadku kaszlu działają łagodząco, ułatwiają wykrztuszanie zalegającej wydzieliny, wyzwalają ruch wykrztusny. Dodatkowo działają przeciwzapalnie i bakteriobójczo. Z kolei zioła na katar udroźniają zatłoczony nos, zmniejszają obrzęk śluzówki i ją nawilżają [11].

**Gorączkę** można skutecznie obniżyć podając choremu napary z kwiatostanów lipy, kwiatów bzu czarnego lub sok z malin. Zioła te działają napotnie, przez co obniżają temperaturę ciała. Na gorączkę stosuje się również odwar z kory wierzby, która dzięki zawartości salicylanów obniża temperaturę, a także działa przeciwzapalnie.

**Katar** można łagodzić za pomocą ziołowych inhalacji, do których wykorzystuje się olejki eteryczne lub napary z pączków sosny, mięty pieprzowej, tymianku czy eukaliptusa. Skuteczne są również inhalacje z szyszek sosny, z szaławii, rumianku, macierzanki. W przypadku kataru zatokowego choremu zaleca się inhalacje z nostryka, lawendy, kwiatu bzu czarnego i kwiatu wiązówki.

**Ból głowy, mięśni czy stawów**, który towarzyszy przeziębieniu, można łagodzić za pomocą kory wierzby, mięty pieprzowej oraz imbiru.

**Kaszel** można łagodzić za pomocą wielu ziół, w zależności od jego rodzaju. W przypadku kaszlu mokrego skutecznie działają napary lub

syropy z pączków sosny, tymianku i babki lancetowatej. Rozrzedzają zalegającą w oskrzelach wydzielinę i ułatwiają jej wykrztuszanie. Z kolei w przypadku suchego kaszlu warto sięgnąć po syrop z prawoślazu, który łagodzi odruch kaszlu oraz podrażnienia gardła.

W łagodzeniu bólu gardła i chrypki pomocny jest napar z korzenia prawoślazu, szaławii lub ziela jeżówki purpurowej. Na ból gardła można zastosować szaławie lekarską i rumianek, które wykazują działanie przeciwzapalne, odkażające i ściągające. Szaławia wspomaga gojenie aft, zapalenia dziąseł, pomaga przy bólach zębów. Rumianek ze względu na właściwości odkażające korzystnie wpływa na stany zapalne skóry i jamy ustnej. Innym ziołem stosowanym w formie płukanek przy bólu gardła jest bez czarny. Skutecznie łagodzi podrażnienia błon śluzowych oraz ostry ból gardła. Babka lancetowata jest wykorzystywana w leczeniu zapalenia oskrzeli, gardła, krtani i alergii, którym towarzyszy nieżyt dróg oddechowych. Z kolei eukaliptus działa wykrztusnie i łagodzi kaszel.

**Wzmocnienie organizmu** w czasie choroby i po wyleczeniu jest również bardzo istotne. Organizm jest osłabiony, należy pamiętać o zbilansowanej diecie i dostarczaniu odpowiednich ilości substancji odżywczych, witamin i minerałów. W trakcie choroby, jak i po jej ustąpieniu można stosować owoce dzikiej róży, które poza dużymi dawkami witaminy C zawierają również witaminy A i E, witaminy z grupy B oraz minerały [12].

### » Podsumowanie

Przeziębienie jest zespołem objawów związanych z zapaleniem błony śluzowej nosa, gardła i zatok przynosowych, spowodowanych infekcją wirusową. Dostępne w aptekach leki nie działają przyczynowo, a jedynie łagodzą jego objawy. Gorączkę oraz ból, który towarzyszy przeziębieniu, łagodzą paracetamol oraz metamizol.

Silniej przeciwbólowo i przeciwzapalnie działają preparaty z kwasem acetylosalicylowym,

# Polecamy nowość

# Czarny Bez

## – roślina życia

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i wit. C

### EKSTRAKT I KONCENTRAT Z CZARNEGO BZU:

- korzystnie wpływa na wzmocnienie odporności organizmu
- zalecany w profilaktyce chorób przeziębieniowych (grypa, zapalenie gardła, migdałków, kaszel)
- poprawia przemianę materii

### CZARNY BEZ – CUDOWNA ROŚLINA

Cukierki „Reuttera” to brakujące ogniwo w kondycji naszego układu odpornościowego – naturalne i dobroczynne.

Ponad stuletnie istnienie firmy „Reutter” to ogromne doświadczenie i niepowtarzalne, najwyższej jakości procesy produkcyjne.



Cena ok. 7,50 zł



**Reutter**

Produkt dostępny w aptekach i zielarniach



Tabela 2. Zioła na przeziębienie

Kaszel i katar		Przeziębienie, ból, gorączka	
<b>Tymianek pospolity</b>	Działa wykrztuśnie, pobudza ruchy rzęsek nabłonka górnych dróg oddechowych; wzmacnia wydzielanie płynnego śluzu, rozrzedzającego gęstą wydzielinę w gardle, działa rozkurczowo; olejek wykorzystany do inhalacji	<b>Bez czarny</b>	Działa napotnie, przeciwgorączkowo, moczopędnie; wzmacnia naczynia krwionośne, oczyszcza organizm z toksyn; wykazuje właściwości przeciwbólowe
<b>Biedrzeniec, anyż</b>	Łagodny środek wykrztuśny, stosowany przy kaszlu suchym, polecany przy chrypce i katarze	<b>Lipa</b>	Działa napotnie przy obniżaniu stanów gorączkowych; wykazuje działanie przeciwzapalne
<b>Szałwia lekarska</b>	Łagodzi podrażnioną błonę śluzową gardła, przyspiesza jej regenerację, uśmierza ból gardła, chrypkę, ułatwia przełykanie; ma działanie wiruso- i bakterioobójcze	<b>Jeżówka popularna</b>	Wzmacnia układ odpornościowy organizmu; zwalcza wirusy odpowiedzialne za wywołanie stanów chorobowych
<b>Podbiał pospolity</b>	Rozrzedza zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę oraz pobudza ruchy rzęskowe, wzmacnia odruch wykrztuśny	<b>Wierzba biała</b>	Obniża stany gorączkowe; łagodzi ból, leczy stany zapalne
<b>Porost islandzki</b>	Wspomagająco w kaszlu; stosowany w schorzeniach górnych dróg oddechowych jako lek osłaniający, łagodzący stany zapalne błon śluzowych gardła, przełyku	<b>Aloes</b>	Polisacharydy zawarte w aloesie mobilizują limfocyty T oraz makrofagi; w liściach znajdują się glikoproteiny wzmacniające odporność organizmu; ma właściwości odtruwające
<b>Rumianek pospolity</b>	Inhalacje z rumianku udrożniają zatkany nos; olejki eteryczne działają odkażająco na drogi oddechowe	<b>Czosnek</b>	Zwalcza wirusy i bakterie wywołujące przeziębienie i grype; wzmacnia odporność
<b>Prawoślaz lekarski</b>	Zawiera śluz, który ma działanie osłaniające błonę śluzową górnych dróg oddechowych	<b>Dziewanna wielokwiatowa</b>	Dzięki zawartości saponin, karotenoidów i flawonoidów działa wykrztuśnie i przeciwwirusowo
<b>Koper włoski</b>	Działanie wykrztuśne	<b>Berberys zwyczajny</b>	Działanie przeciwgorączkowe
		<b>Mięta pieprzowa</b>	Działanie przeciwgorączkowe
		<b>Rumianek</b>	Działa przeciwzapalnie, przeciwalergicznie, a także kojąco, może być stosowany do inhalacji przy katarze
		<b>Mangostan właściwy</b>	Aktywność przeciwbakteryjna, przeciwzapalna, przeciwwirusowa

ibuprofenem i naproksenem, ale nie powinny być stosowane przez osoby z chorobami przewodu pokarmowego, ponieważ podrażniają śluzówkę żołądka.

Aby złagodzić objawy kataru, warto sięgnąć po krople lub aerozole zawierające środki obkurczające naczynia krwionośne oraz zmniejszające obrzęk błony śluzowej nosa. Łagodnie i skutecznie działają aerozole z wodą morską (izotoniczne i hipertoniczne), które udrażniają drogi oddechowe i nawilżają wysuszone błony śluzowe. Doustnie można przyjmować leki obkurczające naczynia błony śluzowej nosa, które zawierają pseudoefedrynę lub leki przeciwhistaminowe.

Męczący suchy kaszel przy przeziębieniu złagodzią syropy zawierające kodeinę, dekstrometorfan, lewodropropizynę czy butamirat oraz wyciagi ziołowe z prawoślazem, bluszczem, dzianową, lipą czy porostem islandzkim.

Jeżeli w oskrzelach zalega trudna do odkrztuszenia wydzielina, można choremu podać preparat zawierający ambroksol, bromheksynę lub gwajafenezynę. © P

#### Piśmiennictwo:

1. Mrozińska M, Stopiński M, Mik E. Przeziębienie. Poradnik Lekarza 2003;6,9:20-27.
2. Denys A. Zakażenia wirusowe. Wielka Interna Pulmonologia. Cz. I. Medical Tribune.
3. Mossad SB. Treatment of the common cold. BMJ. 1998 Vol. 317;4 Jul.
4. Smilek P. Sore throat treatment. Casopis lekaru ceskych. 2017;156.4:203-204.
5. Mazzone SB. An overview of the sensory receptors regulating cough. Cough. 2005;1.1:2.
6. Padma L. Current drugs for the treatment of dry cough. J Assoc Physicians India. 2013; 61.Suppl 5: 9-13.
7. From S. Miejsce acetylocysteiny w leczeniu kaszlu u dzieci i dorosłych. Lekarz POZ. 2017;1:55-59.
8. Kwast P, et al. Krwawienie z nosa u dzieci – przyczyny i postępowanie. Nowa Pediatria. 2015;3:83-86.
9. Krzeski A, Szwedowicz P. Zapalenie zatok przynosowych: klasyfikacja i definicje. Magazyn Otolaryngologiczny. 2006;Suplement IX:6-10.
10. Krawczyński M. Leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe w pediatrycznej praktyce ambulatoryjnej. Lekarz. 2000;4:10-13.
11. Kielkowska M. Ziola na jesienno-zimowe przeziębienia. Kwiaty. 2002;4:26-27.
12. Milczarek-Szalkowska H. Gdy dopadnie nas przeziębienie lub grypa. Pszczelarz Polski. 2002;1.

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



## Islantive Pastylki do ssania z porostem islandzkim

Bez dodatku cukru

80 mg porostu islandzkiego w 1 pastylce

12 mg witaminy C w 1 pastylce

Polecany dla osób, które odczuwają drapanie, suchość w gardle lub chrypkę po intensywnej pracy głosem

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.

Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Więcej informacji na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)