

Postępowanie w bólu gardła i chrypce

Treatment of sore throat and hoarseness

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

PDF www.lekwpolsce.pl

Streszczenie: Najczęstszą przyczyną bólu gardła i chrypki jest ostre zapalenie krtani (zapalenie strun głosowych) spowodowane przez zakażenie górnych dróg oddechowych (wirusowe lub bakteryjne), rzadziej nadużywaniem lub niewłaściwym używaniem głosu. Różne leki dostępne bez recepty (OTC) mogą złagodzić ból gardła, np. aerozole przeciwbólowe i pastylki do ssania. Jeśli ból gardła jest spowodowany infekcją, powinno się pić dużo płynów i odpoczywać, by zapobiec odwodnieniu i umożliwić organizmowi wyzdrowienie. **Słowa kluczowe:** ból gardła, chrypka, aerozol, pastylki do ssania.

Abstract: The most common cause of sore throat and hoarseness is acute laryngitis (inflammation of the vocal cords) caused most often by an upper respiratory tract infection (viral or bacterial), and less commonly from overuse or misuse of the voice. Various over-the-counter (OTC) medications can help soothe a sore throat eg. analgesic aerosols and lozenges. If a sore throat is caused by infection, it is important to drink plenty of fluids and to rest in order to prevent dehydration and to allow the body to recover. **Keywords:** sore throat, hoarseness, aerosol, lozenges.

» Wprowadzenie

Ból gardła i chrypka to najczęstsze objawy towarzyszące infekcjom górnych dróg oddechowych, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Ostry ból jest spowodowany rozwojem stanu zapalnego o podłożu infekcyjnym. Najczęstszym patogenem wywołującym 90-95% przypadków zachorowań u osób dorosłych i 70-85% u dzieci są wirusy: rinowirusy, koronawirusy, adenowirusy, wirusy *Coxsackie* (typ A) i wirus *Herpes simplex* (typ I). Infekcje bakteryjne, które mogą powodować ból gardła, występują rzadziej (15-30% przypadków u dzieci i 5-10% u dorosłych). Wywoływane są najczęściej przez paciorkowce beta-hemolizujące grupy A (*Streptococcus pyogenes*) [1]. Stan zapalny gardła może być objawem ogólnej infekcji organizmu w przebiegu: krztuśca, grypy, gruźlicy, kiły, mononukleozy czy grzybiczy.

Ból gardła może być wywołany także przez inne czynniki, np. alergię, zanieczyszczenie powietrza, dym papierosowy czy refluks żołądkowo-przełykowy. Niektóre leki jako działanie niepożądane mogą wywołać agranulocytozę, która objawia się uszkodzeniem błony śluzowej gar-

dła, bólem gardła i suchym kaszlem. Przykładami tych leków są: kaptopril i inne inhibitory konwertazy angiotensyny, leki cytostaticzne, sulfasalazyna i antybiotyki, które w swojej strukturze zawierają siarkę. Ciało obce w gardle lub przełyku objawia się nagłym i kłującym bólem gardła, nasilającym się w czasie przełykania.

» Zapalenie gardła

Wirusowe zapalenie gardła

Wirusy przenoszą się drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt z zakażonymi przedmiotami. Inkubacja takiej infekcji trwa 1-6 dni, a ból gardła jest jednym z pierwszych objawów rozwijającego się przeziębienia. Ból ten nasila się zwłaszcza przy przełykaniu. Zainfekowana śluzówka jest zaczerwieniona, przekrwiona i rozpułchniona, a chory skarży się na uczucie pieczenia, kłucia i drapania w gardle [2].

Bakteryjne zapalenie gardła

Jest wywoływane przez paciorkowce ropotwórcze lub gronkowce i stanowi ok. 30% wszystkich przypadków zapaleń gardła. Przebieg choroby

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, 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 ciągłe 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 reakcje uczuleniową. W takim przypadku lek należy odstawić i wdrożyć odpowiednie postępowanie. Ze względu na zawartość metylu parahydroksybenzoesanu, 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]; Nierzbyt często [≥1/1000 do <1/100]; Rzadko [≥1/10 000 do <1/10 000]; 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.**

jest cięższy niż przy infekcji wirusowej i wymaga zastosowania antybiotykoterapii. Bakterie przenoszą się drogą kropelkową lub w wyniku uaktywnionego nosicielstwa [2]. Choroba objawia się silnym bólem gardła, powiększonymi węzłami chłonnoymi i ropnym nalotem na migdałkach. Dodatkowo pojawia się wysoka gorączka oraz ogólne osłabienie organizmu. Infekcja bakteryjna rozszerza się na dolne drogi oddechowe, a niedoleczona może prowadzić do groźnych powikłań.

Grzybicze zapalenie gardła

Wywoływane jest przez drożdżaki *Candida albicans* w momencie stosowania intensywnej antybiotykoterapii i przy obniżonej odporności organizmu [2]. Typowym objawem jest kaszel, który występuje rano i charakteryzuje się galaretowatą wydzieliną.

»» Leczenie bólu gardła

W aptekach dostępne są preparaty w postaci aerozoli, tabletek i pastylek do ssania, płynów do płukania i syropów, które łagodzą objawy bólu gardła. Zawierają one w swoim składzie syntetyczne leki, wyciągi roślinne oraz olejki eteryczne o różnych właściwościach.

Aerozole

Aerozole działają bezpośrednio na ognisko zapalne. Aplikator umożliwia dokładne poda-

nie leku na błonę śluzową gardła i jamy ustnej. Dzięki tej postaci lek osiąga duże stężenie w miejscu objętym stanem zapalnym. Dodatkowo taka forma leku jest bezpieczniejsza, zwłaszcza w przypadku podawania leku dziecku, ponieważ zmniejsza ryzyko zadławienia.

Dostępne w aptekach aerozole zawierają substancje o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym oraz przeciwdrobnoustrojowym, np. chlorowodorek benzydaminny [3]. Szeroką grupę stanowią też aerozole z bogatą kompozycją olejków o działaniu nawilżającym i powlekającym. Preparaty z porostu islandzkiego działają powlekająco na śluzówkę gardła, strun głosowych oraz krtań. Dzięki dużej zawartości śluzów działają także nawilżająco [5]. Łagodzą podrażnienia gardła i strun głosowych. Na powierzchni błony śluzowej tworzą delikatny film, który chroni przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych. Porost islandzki jest wskazany w łagodzeniu bólu gardła, chrypki oraz suchego kaszlu.

Nowością na rynku są preparaty zawierające nanosrebro koloidalne. Jego działanie polega na wiązaniu się z błoną komórkową drobnoustrojów i blokowaniu enzymów odpowiedzialnych za metabolizm tlenowy. Uzyskanie cząstek w wymiarze nano zwiększa łączną powierzchnię oddziaływania srebra i tym samym skuteczność działania [6]. Nanosrebro działa antyseptycznie, przeciwdrobnoustrojowo oraz łagodząco i ochronnie.

Tabela 1. Leki stosowane w bólu gardła

Lek	Działanie
Benzydamina	niesteroidowy lek przeciwzapalny, działa odkażająco i miejscowo znieczulająco; stosowana w obrzękach i bólu gardła
Flurbiprofen	przeciwzapalne i przeciwbólowe, stosowany w krótkotrwałym leczeniu bólu gardła
Salicylan cholinny	niesteroidowy lek przeciwzapalny, stosowany w stanach zapalnych śluzówki gardła oraz w bólu i obrzęku gardła
Chlorheksydyna	przeciwbakteryjne
Amylometakrezol i alkohol 2,4-dichlorobenzylowy	antyseptyczne
Lidokaina, benzokaina	substancje znieczulające
Prawoślaz, podbiał, porost islandzki, babka lancetowata	zawierają substancje śluzowe, które powlekają i chronią błonę śluzową gardła oraz łagodzą podrażnienia

Preparaty zawierające zarówno wyciągi z porostu islandzkiego, jak i cząsteczki nanosrebra działają powlekająco na śluzówkę gardła i chronią ją przed czynnikami chorobotwórczymi. Dodatkowo zapewniają odpowiedni poziom nawilżenia strun głosowych. Wyciąg z porostu islandzkiego wzmacnia działanie przeciwdrobnoustrojowe preparatu. Połączenie tych dwóch składników działa wspomagająco w leczeniu stanów zapalnych gardła i krtani oraz chrypki. Łagodzą one obrzęki i podrażnienie gardła, a stosowane profilaktycznie chronią śluzówkę przed zakażeniami bakteryjnymi.

Tabletki do ssania

Pastyłki i tabletki do ssania zawierają składniki, które nie tylko łagodzą ból gardła. W ich składzie znajdują się związki lub wyciągi roślinne o różnorodnym działaniu: przeciwzapalnym i bakteriobójczym (np. chlorchinaldol, salicylan choline, chlorowodorek benzydaminu, chlorowodorek chlorheksydyny, alkohol dichlorobenzylowy, amylometakrezol, chlorek benzalkoniowy i benzoksoniowy, chlorek cetylopirydyniowy, miód, propolis, eukaliptus, tymianek, goździki, szalwia); przeciwbólowym i przeciwzapalnym (flurbiprofen, salicylan choline, chlorowodorek benzydaminu); znieczulającym (chlorowodorek lidokainy, benzokaina, mentol, tymol, anyż, mentol); kojącym podrażnioną śluzówkę (porost islandzki, babka lancetowata, prawoślaz, podbiał, aloes) [3].

Ziołowe preparaty do ssania

Stosowanie tabletek do ssania z syntetycznymi lekami często prowadzi do wysuszenia śluzówki gardła. Wówczas warto sięgnąć po ziołowe preparaty, które działają łagodząco i powlekająco. Dużą popularnością cieszą się pastylki zawierające wyciąg z tymianku i podbiału, które działają ochronnie, nawilżająco i powlekająco. Z kolei wyciąg z porostu islandzkiego, dzięki zawartości śluzów, powleka śluzówkę, dobrze ją nawilża oraz łagodzi chrypkę, podrażnienia i suchy kaszel.

Preparaty do płukania i olejki eteryczne

Aby złagodzić ból gardła, warto sięgnąć po ziołowe napary z szalwii czy rumianku o działaniu odkażającym i przeciwzapalnym. Dodatkowo likwidują obrzęki błony śluzowej gardła. Olejki eteryczne o właściwościach przeciwbakteryjnych to: eukaliptusowy, tymiankowy, szalwiowy oraz miętowy.

» Chrypka

Chrypka jest spowodowana nadmierną eksploatacją gardła lub może być objawem wielu chorób. Na tą dolegliwość cierpią przede wszystkim osoby korzystające w znacznym stopniu z głosu jako narzędzia pracy: nauczyciele, aktorzy, spikerzy czy śpiewacy.

Chrypka jest zaburzeniem czynności krtani, którego objawem jest zmiana barwy głosu. Głos staje się ostry, matowy i skrzeczący, a chory traci możliwość wydawania dźwięków o wysokiej częstotliwości. Często dodatkowymi objawami są kaszel, ból i pieczenie w gardle. Do czynników, które zwiększają ryzyko zaburzeń głosu, należą: dym papierosowy, suche i przegrzane powietrze, hałas, zbyt długi czas pracy oraz nieprawidłowa postawa ciała [4].

Przyczyny chrypki możemy podzielić na wrodzone i nabyte. Jedną z najczęstszych przyczyn chrypki, szczególnie pojawiającej się nagle i szybko przemijającej, są infekcje górnych dróg oddechowych oraz nadużywanie głosu.

Chrypka może być też spowodowana guzami i urazami krtani, zaburzeniami mięśniowymi oraz stanami zapalnymi. Działania niepożądane niektórych leków (inhibitorów konwertazy angiotensyny, trombolitycznych, przeciwhistaminowych czy glikokortykosteroidów) mogą również powodować chrypkę.

Rodzaje chrypki

Chrypka krótkotrwała – spowodowana przez zakażenie bakteryjne, nadużywanie strun głosowych, picie alkoholu i zimnych napojów, dym

papierosowy oraz alergeny, kurz i niektóre środki chemiczne.

Chrypka przewlekła – związana z długotrwałym nadwyrężaniem głosu. Dochodzi wówczas do przerostów lub zanikowych zmian na strunach głosowych. Dobre efekty daje nauka oddychania przeponą i prawidłowa technika emisji głosu oraz ćwiczenia rozluźniające mięśnie twarzy i szyi.

Leki na chrypkę

W aptekach dostępne są różnorodne preparaty, które łagodzą objawy chrypki. Najbardziej popularne i szybko działające są aerozole i płukanki, syropy, pastylki ziołowe. U małych dzieci można stosować lizaki, gumy rozpuszczalne, pastylki i syropy. Przydatne są również domowe sposoby leczenia chrypki, czyli inhalacje, płukanki ziołowe z szałwii, mięty, rumianku, tymianku i podbiału.

Ziołowe pastylki do ssania zawierają ekstrakty z szałwii, tymianku, podbiału. Zwiększają one ilość wydzielanej śliny, nawilżają struny głosowe i łagodzą ból gardła.

Z kolei preparaty z porostu islandzkiego dzięki dużej zawartości śluzów działają nawilżająco i powlekająco na śluzówkę gardła, strun głosowych oraz krtani [5]. Na rynku są preparaty zawierające nanosrebro koloidalne, które działa antyseptycznie, przeciwdrobnoustrojowo oraz łagodząco i ochronnie [6]. Preparaty zawierające te dwa składniki są stosowane w łagodzeniu objawów chrypki.

Ziołowe tabletki z dodatkiem prawoślazu lekarskiego są stosowane w infekcjach górnych dróg oddechowych, zapaleniu krtani i strun głosowych oraz chrypcie. Zawarty w tej roślinie śluz ma właściwości powlekające śluzówkę gardła i łagodzi podrażnienia. Dodatkowo działa ochronnie na gardło i chroni je przed wysuszeniem podczas kaszlu.

Tabela 2. Postępowanie w chrypcie

Składnik	Działanie	Zastosowanie
Soda oczyszczona	przeciwzapalne i antyseptyczne	zmniejszenie obrzęku (czynnika wywołującego chrypkę)
Tymianek	wykrztuśne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe	w stanach zapalnych górnych i dolnych dróg oddechowych
Rumianek	przeciwzapalne, antyseptyczne, antyoksydacyjne, regenerujące, przeciwbakteryjne, przeciwbólowe i łagodzące	problemy z chrypką
Szałwia	dezynfekujące, przeciwzapalne, hamuje rozwój bakterii, przeciwgrzybicze, antyoksydacyjne	problemy z drogami oddechowymi i z chrypką
Bez czarny	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, antyoksydacyjne i wykrztuśne	leczenie przeziębień, w profilaktyce infekcji, łagodzi stany zapalne błon śluzowych gardła, krtani oraz zatok
Prawoślaz	osłaniające, łagodzące, powlekające	łagodzi infekcje górnych dróg oddechowych
Siemię lniane	konsystencja napoju pozostawia na błonie śluzowej gardła warstwę ochronną, która silnie nawilża oraz łagodzi podrażnienia	problemy z drogami oddechowymi i z chrypką
Miód	przeciwzapalne, przeciwbólowe, regenerujące, nawilżające, zwiększa odporność organizmu i skraca czas trwania infekcji	w infekcjach wirusowych i bakteryjnych

WEŹ JUŻ ... NIE CHRAP!!!

Spray do gardła

- Zawiera składniki pochodzenia naturalnego o doskonałych właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła.
- Istotą działania preparatu jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania.



WYRÓB MEDYCZNY

Wytwórca:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o.o.
Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią.
www.prolabnaklo.pl, www.niechrup.info

Na GARDŁO i CHRYPKĘ

SPRAY DO GARDŁA



wyrób medyczny

wyrób medyczny

Wytwórca:
Przedsiębiorstwo
Farmaceutyczne
„PROLAB” Sp. z o.o.
Paterek, Przemysłowa 3
89-100 Nakło nad Notecią

1
OD
ROKU
ŻYCIA

→ likwiduje podrażnienia
związane z chrypką

→ łagodzi ból,
zaczerwienienia
i obrzęk

→ nawilża i łagodzi
stany zapalne jamy
ustnej i gardła



W leczeniu chrypki można stosować leki, które zawierają laktoferynę, czyli naturalne białko o działaniu przeciwbakteryjnym, ochronnym i nawilżającym. Również witaminy (A, E, C) i minerały (cynk, selen) korzystnie wpływają na stan błon śluzowych jamy ustnej i gardła.

» Podsumowanie

Przyczyną bólu gardła i chrypki są infekcje wirusowe lub bakteryjne. Oprócz bólu pojawiają się: gorączka, osłabienie organizmu i ogólne złe samopoczucie. W leczeniu stosuje się leki przeciwzapalne i przeciwbólowe (salicylan choliny, flurbiprofen) oraz przeciwdrobnoustrojowe (chlorowodurek benzydaminu), znieczulające (lidokaina) w postaci aerozoli, tabletek do ssania, czy płukanek do gardła. Na rynku dostępne są też preparaty z wyciągiem z porostu islandzkiego, który ma właściwości powlekające i nawilżające oraz aerozole z dodatkiem nanosrebra o właściwościach antybakteryjnych. © P

Piśmiennictwo:

1. Mchardy FE, Chung F. Postoperative sore throat: cause, prevention and treatment. *Anaesthesia*. 1999;54.5:444-453.
2. Worrall, Graham J. Acute sore throat. *Canadian Family Physician*. 2007;53.11:1961.
3. Hung Nan-Kai, et al. Effect on postoperative sore throat of spraying the endotracheal tube cuff with benzydamine hydrochloride, 10% lidocaine, and 2% lidocaine. *Anesthesia & Analgesia*. 2010;111.4:882-886.
4. Bojanowska-Poźniak K, Pajor A. Chrypka – banalna dolegliwość czy objaw poważnej choroby? *Terapia*. 2013;11-12:36-41.
5. Smolińska D, Tajer A, Stebel A. Współczesne spojrzenie na właściwości lecznicze płucnicy islandzkiej *Cetraria islandica* (L.) Ach. In: *Annales Academiae Medicae Silesiensis*. 2012.:56-63.
6. Kühnl W, Von Holst W. Colloidal Silver: The Natural Antibiotic. *Simon and Schuster*; 2016.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
Nadesłano: 22.10.2019; Copyright© Medyk Sp. z o.o.