

Choroba przeziębieniowa u dorosłych

Common cold in adults

mgr Aleksander Zuchowski

PDF www.lekwpolsce.pl

Streszczenie: Przeziębienie to infekcja wirusowa górnych dróg oddechowych (nosa i gardła). Zwykle jest wywołana przez różne rodzaje wirusów, najczęściej przez rinowirusy. Wirusy rozprzestrzeniają się drogą kropelkową (gdy chory kaszle, kicha lub mówi), a także przez kontakt z osobą przeziębioną lub zakażonymi przedmiotami (naczynia, ręczniki lub telefony). Większość ludzi wraca do zdrowia po przeziębieniu w ciągu tygodnia lub 10 dni. Objawy przeziębienia zwykle pojawiają się od 1 do 3 dni po ekspozycji na wirus wywołujący przeziębienie. Objawy, które mogą różnić się w zależności od osoby, obejmują: katar lub zatłoczony nos, ból gardła, kaszel, łagodny ból głowy, gorączkę i ogólne złe samopoczucie. Leczenie ma na celu złagodzenie objawów. Leki na przeziębienie i kaszel dostępne bez recepty (OTC) mogą pomóc złagodzić objawy u dorosłych i dzieci. Aby złagodzić uciążliwe objawy przeziębienia, stosuje się leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, krople i aerozole na katar oraz preparaty przeciwkaszlowe lub wykrztuśne. **Słowa kluczowe:** przeziębienie, gorączka, kaszel, katar, leki przeciwbólowe, leki przeciwgorączkowe.

Abstract: The common cold is a viral infection of upper respiratory tract (nose and throat). Usually is caused by one of several respiratory viruses, most commonly rhinovirus. Viruses can spread through droplets in the air (when someone who is sick coughs, sneezes or talks). It also spreads by hand-to-hand contact with someone who has a cold or by sharing contaminated objects (utensils, towels or telephones). Most people recover from a common cold in a week or 10 days. Symptoms of a common cold usually appear one to three days after exposure to a cold-causing virus. Symptoms, which can vary from person to person, include: runny or stuffy nose, sore throat, cough, mild headache, fever and generally feeling unwell. Treatment is directed at relieving symptoms. Over-the-counter (OTC) cold and cough medicines may help ease symptoms in adults and older children. To relieve the bothersome cold symptoms, antipyretics and painkillers, runny drops and sprays, and antitussive or expectorant preparations are used. **Keywords:** cold, fever, cough, runny nose, painkillers, antipyretics.

» Wprowadzenie

Przeziębienie to pospolita infekcja wirusowa, która atakuje górne drogi oddechowe i wywołuje objawy związane ze stanem zapalnym błony śluzowej nosa, gardła i zatok. Jego objawy są reakcją obronną układu immunologicznego i próbą zwalczenia wirusów.

Dorośli chorują na przeziębienie około 2-4 razy w ciągu roku, a choroba ta u niemowląt, czy starszych dzieci pojawia się kilkakrotnie częściej niż u osób dorosłych [1]. Jest to związane z niewykształconym w pełni układem immunologicznym dziecka. Z powodu osłabienia tego układu na przeziębienie częściej zapadają też kobiety w ciąży. Częste przeziębienia wskazują na słabą odporność i nieprawidłową odpowiedź układu immunologicznego na kontakt z patoge-

nem. Z kolei osoby starsze chorują najrzadziej, ponieważ układ odpornościowy z wiekiem miał kontakt z większą ilością wirusów przeziębienia i nabył odporność.

Częstość zachorowań na infekcje wirusowe jest zmienna osobniczo i zależy od sezonu. W Polsce najwięcej przypadków przeziębienia obserwuje się na przełomie jesieni i zimy oraz w czasie przedwiośnia, kiedy następuje obniżenie odporności. Najczęstszą przyczyną są wahania temperatur w tym okresie oraz zimne i suche powietrze, co powoduje narażenie błony śluzowej nosa na kontakt z wirusami [2]. Dodatkowo infekcja szybciej się rozprzestrzenia w zamkniętych i zatłoczonych miejscach: szkołach, przedszkolach, biurach, komunikacji miejskiej. Również przy braku higieny wzrasta

COLDREX® Silniejszy od przeziębienia i grypy



- ▶ **Maksymalna dawka paracetamolu dostępna bez recepty***
- ▶ **Pomaga łagodzić najczęstsze objawy przeziębienia i grypy: gorączkę, dreszcze, ból głowy, ból gardła oraz udrożnia nos i zatoki**
- ▶ **Rozgrzewająca forma gorącego napoju**
- ▶ **O smaku cytrynowym**

Coldrex MaxGrip, (1000 mg + 10 mg + 40 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego Skład: 1 saszetka zawiera 1000 mg paracetamolu (*Paracetamolum*), 10 mg chlorowodoru fenylefryny (*Phenylephrini hydrochloridum*), 40 mg kwasu askorbowego (*Acidum ascorbicum*). Substancje czynne i składniki. 1 saszetka zawiera 3,73 g sacharyzy 12015 mg sodu. **Wskazania do stosowania:** katar, katar, objawy leczenia grypy i przeziębienia, przebiegające z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, niezłym nosem (katar). **Dawkowanie i sposób podawania:** Do podania doustnego. **Dawkowanie: Dorosli i młodzież w wieku powyżej 12 lat:** Jedna saszetka co 4 do 6 godzin. Nie stosować częściej niż co 4 godziny ani nie więcej niż 4 saszetki na dobę. **Sposób podawania:** Przed podaniem proszku należy rozpuścić w poręczy wodzie. Wypić zawartość jednej saszetki do szklanki, uzupełnić do połowy gorącą wodą, dobrze wymieszać i wypić. W razie konieczności dodać zimnej wody lub dosłodzić. Dzieci: Nie zaleca się stosowania u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Nie stosować dawki większej niż zalecana. Nie stosować częściej, niż co 4 godziny. Należy stosować możliwie najniższą skuteczną dawkę leku. Jeżeli objawy choroby utrzymują się pacjent powinien zasięgnąć porady lekarza. Jeżeli lekarz nie zaleci inaczej, produktu leczniczego u dzieci nie należy stosować dłużej niż 3 dni. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na paracetamol, fenylefrynę, kwas askorbowy lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Niewydolność wątroby lub ciężka niewydolność nerek, choroba alkoholowa. Przyjmowanie inhibitorów monoaminooxidazy (MAO) okres 2 tygodni po ich ostatnim zastosowaniu. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Lek zawiera paracetamol. Nie stosować z innymi produktami leczniczymi zawierającymi paracetamol i/lub sympatykomimetyki (takie jak leki zmniejszające przekrwienie błony śluzowej nosa, środki hamujące krwienię i leki psychostymulujące o działaniu podobnym do amfetaminy) lub produktami leczniczymi stosowanymi w przeziębieniu i grypie. Ze względu na ryzyko przedawkowania, pacjentów należy poinformować, aby nie przyjmowali produktu jednocześnie z innymi lekami zawierającymi paracetamol. Przedawkowanie paracetamolem może prowadzić do niewydolności wątroby, co może zakończyć się przeszczepem wątroby lub zgonem. Odnotowano przypadki wystąpienia niewydolności wątroby u pacjentów w stanach obniżonego poziomu glutaminy, zwłaszcza u pacjentów ciężko niedożywionych, cierpiących na anoreksję, posiadających niski wskaźnik masy ciała (BMI) i regularnie pijących alkohol. Należy stosować ostrożnie u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, z chorobami serca i naczyń, z cukrzycą, z nadczynnością tarczycy, z jaskrą zamykającą się kątą przesłania, z guzem chromochłonnym nadnerczy, z rozrostem gruczołu krokowego, z chorobami zakaźno-zatorowymi (np. zespół Ray-naude'a), w stanach obniżonego poziomu glutaminy (takich jak porażenie), stosowanie paracetamolu może zwiększać ryzyko wystąpienia kłopotliwych metabolicznych, stosujących leki blokujące receptory beta adrenergiczne i inne leki obniżające ciśnienie krwi (debrzyzolina, guanetydyna, zereperony, metyldopa), stosujących trójprzeciwdepresyjne, stosujących inne sympatykomimetyki (takie jak leki zmniejszające przekrwienie błony śluzowej nosa, środki hamujące krwienię lub leki psychostymulujące o działaniu podobnym do amfetaminy), z niedoborem dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej i reduktazy methemoglobinowej, z niewydolnością wątroby lub nerek. Ogólne schorzenia wątroby nasilają ryzyko uszkodzenia wątroby przez paracetamol. U osób ze schorzeniami wątroby istnieje zwiększone ryzyko przedawkowania. W czasie przyjmowania leku nie należy pić alkoholu ze względu na zwiększone ryzyko uszkodzenia wątroby. Uszkodzenie wątroby jest możliwe u osób, które spożyły jednorazowo 10 g paracetamolu lub więcej. Spożycie 5 g paracetamolu może prowadzić do uszkodzenia wątroby u pacjentów z następującymi czynnikami ryzyka: pacjenci przyjmujący długotrwale karbamazepinę, fenobutolol, fenylefrynę, ryfamycynę, ziele dziurawca lub inne leki indukujące enzymy wątrobowe; pacjenci regularnie nadużywający alkoholu; pacjenci, u których zachodzi możliwość niedoboru glutatyonu np. z zaburzeniami krwienię, młokowicydzą, zakłóceniem wśmęsę HN, głodowych lub wyniszczonej. 1 saszetka zawiera 12015 mg sodu, należy wziąć pod uwagę u pacjentów ze zmniejszoną czynnością nerek i u pacjentów kontrolujących zawartość sodu w diecie. 1 saszetka zawiera 3,73 g sacharyzy. Należy ostrożnie stosować u pacjentów z rzadkimi dziedzicznymi zaburzeniami związanymi z nietolerancją fruktozy, zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedoborem sacharazy-izomaltazy. Jeżeli objawy utrzymują się należy zasięgnąć porady lekarza. Lek przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. **Działania niepożądane: Paracetamol** - Działania niepożądane opisane w badaniach klinicznych są niezbyt częste i zaobserwowane na małej populacji pacjentów. Z tego powodu działania niepożądane pochodzące z rozległych doświadczeń po wprowadzeniu do obrotu, przy stosowaniu leku przez pacjentów zgodnie z zalecanym dawkowaniem i mające związek ze stosowaniem leku, zostały wymienione poniżej zgodnie z klasyfikacją układów i narządów oraz częstotścią występowania. Ponieważ objawy te były zgłaszane dobrowolnie z populacji o nieznannej wielkości, ich częstotliwość jest nieznana; prawdopodobieństwo ich wystąpienia uznano za bardzo rzadkie (<1/10 000). **Zaburzenia krwi i układu chłonnego** (częstość występowania: bardzo rzadko): trombocytopenia; **Zaburzenia układu immunologicznego** (częstość występowania: bardzo rzadko): reakcje anafilaktyczne, reakcje nadwrażliwości skórnej włącznie z wysypką skórną, obrzękiem naczyń krwionośnych i ciężkimi reakcjami skórnymi, takie jak: ostra uogólniona osutka krwotokowa, pecherzowy rumień wielopostaciowy (zespół Stevens-Johnsona) i toksyczna nekroliza nabłoków (zespół Lyell); **Zaburzenia układu oddechowego, klatki piersiowej i śródpięcia** (częstość występowania: bardzo rzadko): skurcz oskrzeli u pacjentów z nadwrażliwością na kwas acetylosalicylowy i inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; **Zaburzenia wątroby i dróg żółciowych** (częstość występowania: bardzo rzadko): zaburzenia czynności wątroby; **Fenylefryna** - W badaniach klinicznych dotyczących fenylefryny zgłoszono następujące działania niepożądane: **Zaburzenia psychiczne: nerwowość; Zaburzenia układu nerwowego:** ból głowy, zawroty głowy, bezsenność; **Zaburzenia serca:** zwiększenie ciśnienia krwi; **Zaburzenia układu krążenia:** zwiększenie ciśnienia krwi, nudności. Ponadto przedstawiono działania niepożądane pochodzące z doświadczeń po wprowadzeniu leku do obrotu. Ich częstotliwość jest nieznana, ale prawdopodobnie występują one rzadko (>1/10 000 do <1/100 000). **Zaburzenia oka:** rozszerzenie źrenicy, jaskra ostro zamykająca się kątą, najbardziej prawdopodobne jest wystąpienie tych objawów u osób z jaskrą z zamkniętym kątem przesłania; **Zaburzenia serca:** tachykardia, kołatanie serca (palpitacje); **Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej:** reakcje alergiczne (np. wysypka, alergiczne zapalenie skóry); **Zaburzenia nerek i dróg moczowych:** bolesne oddawanie moczu, zatrzymanie moczu. Zatrzymanie moczu jest najbardziej prawdopodobne u osób z niedrożnością ujścia pęcherza np. z rozrostem gruczołu krokowego. **Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych** Po dopuszczeniu produktu leczniczego do obrotu istotne jest zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych. Umożliwia to nieprzerwane monitorowanie stosunku korzyści do ryzyka stosowania produktu leczniczego. Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie podejrzewane działania niepożądane za pośrednictwem Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel.: +48 22 49 21 309, faks: +48 22 49 21 309, e-mail: ndle@up.gov.pl. Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Omega Pharma Poland Sp. z o.o. **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu:** 9570 Lek wydawany bez przepisu lekarza - OTC Przygotowane na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego z dnia 2019.01.31. COL/AM/2019/12

*Maksymalna dawka paracetamolu w jednej saszetce dostępna bez recepty. Coldrex MaxGrip zawiera największą dawkę paracetamolu spośród produktów Coldrex.

ryzyko zarażenia się przeziębieniem. Do czynników, które zwiększają podatność na zachorowania na infekcje wirusowe oraz obniżają odporność, należy zmęczenie i stres, nieodpowiednia dieta, otyłość i brak ruchu oraz niektóre choroby: nowotwory, cukrzyca, depresja [3]. Alkoholizm i czynne oraz bierne palenie papierosów także zwiększa ryzyko zachorowania na przeziębienie, a infekcje mają ostrzejszy przebieg i trudniej je wyleczyć.

Przeziębienie jest wywoływane przez ponad 200 wirusów należących do różnych rodzin. W zależności od pory roku każdy wirus inaczej uaktywnia się i atakuje organizm człowieka. Dlatego większość ludzi choruje kilka razy w ciągu roku. Najczęstszym czynnikiem etiologicznym przeziębienia są rinowirusy, których jest ponad 100 gatunków. Wywołują one ok. 30-50% wszystkich zachorowań. Z kolei 5 gatunków koronawirusów zakaża ludzi i powoduje 15-20% przeziębień występujących w okresie jesienno-zimowym. Wirusy odpowiedzialne za przeziębienie, które przebiega z gorączką i kaszlem, zwłaszcza w okresie letnim, należą do rodzaju *Coxsackie* [2]. Niekiedy infekcje są wywoływane przez kilka rodzajów wirusów.

» Drogi przenoszenia zakażenia

Wirusy, które wywołują przeziębienie, rozprzestrzeniają się:

- drogą kropelkową – chory uwalnia drobne krople wydzieliny zawierającej wirusy w czasie kichania lub kaszlu – dostają się one wraz z wdychanym powietrzem do innego organizmu;
- kontakt z zakażonymi przedmiotami – niektóre gatunki wirusów mogą przetrwać nawet kilka godzin na przedmiotach znajdujących się w otoczeniu chorego. Przez dotknięcie zakażonego przedmiotu wirusy są przenoszone z rąk do ust, nosa czy oczu. Dlatego bardzo ważna jest dokładna higiena rąk, szczególnie w czasie zwiększonej zapadalności na przeziębienie.

Do infekcji dochodzi przez nos, do którego wirusy przeziębienia dostają się z wdychanym powietrzem. Tam przywierają do receptorów ICAM-1, znajdujących się w błonie śluzowej nosa i ulegają namnożeniu. Kiedy układ immunologiczny działa prawidłowo, organizm wytwarza leukocyty, które usuwają patogeny [4]. Gdy bariera ochronna organizmu jest osłabiona, dochodzi do namnażania się drobnoustrojów i ich rozprzestrzeniania się w organizmie, który wyzwala stan zapalny.

» Fazy przeziębienia

Wyróżnia się trzy fazy przeziębienia:

- **I faza – naczyniowa**, która trwa 2-4 dni i rozpoczyna się uruchomieniem procesów obronnych organizmu po ataku wirusów. Pojawiają się pierwsze objawy choroby: ból gardła, stan podgorączkowy, zatłkany nos, uczucie rozbicia i ogólne osłabienie.
- **II faza – komórkowa**, w czasie której organizm się odwadnia i następuje zmiana struktury śluzu komórkowego i w drogach oddechowych pojawia się gęsta wydzielina. Chory ma problemy z jej odkrztuszaniem, zmienia się charakter kaszlu i kataru. Dodatkowo następuje ogólne osłabienie organizmu i niekiedy może dojść do upośledzenia słuchu i węchu.
- **III faza – powikłania** – następuje po około 14 dniach od zakażenia. Proces zapalny może obejmować uszy, oskrzela płuca oraz zatoki, pojawia się wysoka temperatura. W tym czasie może dojść do nadkażenia bakteryjnego.

» Objawy przeziębienia

Objawy przeziębienia pojawiają się, gdy zainfekowany przez wirusy organizm nie potrafi walczyć z patogenami, które namnażają się na błonach śluzowych nosogardła. Mogą mieć różne nasilenie i charakter, w zależności od gatunku wirusa, który był przyczyną infekcji.

Do pierwszych objawów pojawiających się już 1-2 dni po infekcji należą uczucie rozbicia

i złe samopoczucie. Stan podgorączkowy czy gorączka jest wywołana prawidłową reakcją organizmu. Podniesienie temperatury ciała zwiększa produkcję białych krwinek i namnażanie przeciwciał niezbędnych do walki z drobnoustrojami. Stan zapalny jest sygnałem o zaatakowaniu błon śluzowych [2].

Podczas przeziębienia często pojawia się kaszel (stan zapalny błony śluzowej górnych dróg oddechowych). Spływająca po tylnej ścianie gardła wydzielina podrażnia je i pobudza odruch kaszlu i odkrztuszania. Ma to na celu oczyszczenie dróg oddechowych z zalegającej gęstej wydzieliny. Dodatkowymi objawami są ból gardła oraz chrypka. Spowodowany przez zakażenie obrzęk i przekrwienie śluzówki nosa wywołują wodnisty katar. Nadmiernie produkowany przez organizm śluz jest reakcją obronną organizmu wobec infekcji.

U osób dorosłych zwykle przeziębienie przebiega bez gorączki lub z niewielkim stanem podgorączkowym, podwyższona temperatura występuje przeważnie u niemowląt i małych dzieci oraz może być sygnałem rozwijających się powikłań.

Niektóre wirusy przeziębienia mogą powodować przeziębienie bezobjawowe.

» Lek na przeziębienie

Należy podkreślić, że nie jest znane przyczynowe leczenie choroby przeziębieniowej. Wszystkie stosowane metody mają wyłącznie charakter objawowy – leczenie przeziębienia polega na łagodzeniu uciążliwych objawów choroby. Nie skraca czasu jej trwania, ale poprawia komfort funkcjonowania chorego.

Większość dostępnych w aptekach leków stosowanych na przeziębienie to **preparaty wieloskładnikowe**, które jednocześnie łagodzą wiele objawów choroby. Jako główny składnik zawierają lek przeciwgorączkowy i przeciwbólowy (paracetamol lub NLPZ). Dodatkowe składniki działają przeciwkaszlowo lub wykrztuśnie oraz łagodzą objawy kataru, zmniejszają

obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa. Preparaty na przeziębienie zawierają również witaminę C oraz rutynę. Kwas askorbinowy zwiększa odporność organizmu i łagodzi objawy przeziębienia, głównie kataru. Wraz z rutyną wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne, zapobiega krwawieniom z nosa i działa antyoksydacyjnie.

W przypadku **bólu głowy i gorączki** stosuje się substancje o działaniu przeciwbólowym i przeciwgorączkowym. Lekiem pierwszego wyboru jest paracetamol, który ze względu na profil bezpieczeństwa może być podawany małym dzieciom i kobietom w ciąży. Substancja ta często występuje w składzie dostępnych w aptekach preparatów złożonych w formie tabletek lub rozpuszczalnych w gorącej wodzie saszytek. Należy zwrócić szczególną uwagę, żeby nie przedawkować leku, łącząc różne preparaty zawierające paracetamol (dawka dobową dla dorosłych wynosi 4 g) [5].

Silniej przeciwbólowo i dodatkowo przeciwzapalnie działają preparaty zawierające ibuprofen i naproksen. Jednak wykazują one więcej działań niepożądanych i nie powinny być stosowane przez osoby cierpiące na chorobę wrzodową (także w wywiadzie), ponieważ podrażniają błonę śluzową żołądka.

Na początku przeziębienia pojawia się wodnisty **katar**, który z czasem gęstnieje i utrudnia choremu oddychanie. Aby łagodzić katar, można zastosować leki, które zmniejszają obrzęk śluzówki nosa i obkurczają naczynia krwionośne. Dostępne w aptekach preparaty udrażniające nos można stosować miejscowo lub doustnie. Miejscowo w postaci kropli, żelu lub sprayu działają preparaty zawierające ksylometazolinę, nafazolinę i tymazolinę. Jednak nie należy ich stosować dłużej niż 5 dni, ponieważ ich przedawkowanie prowadzi do nadmiernego wysuszenia śluzówki nosa i wystąpienia polekowego nieżyty nosa. Należy zachować szczególną ostrożność u osób z nadciśnieniem, nadczynnością tarczycy lub cukrzycą.

Leki doustne hamujące katar zawierają w swoim składzie pseudoefedrynę lub fenylefry-

nę. Pomagają one udrożnić zatłkany nos i zatoki [6]. Fenylefryna działa podobnie do pseudoefedryny, jednak wykazuje mniej działań niepożądanych, nie wywołuje zaburzeń rytmu serca i nie wpływa na OUN.

Aby złagodzić nieprzyjemne uczucie zatkania w nosie, stosuje się izo- i hipertoniczne aerozole z wodą morską. Udrażniają one drogi oddechowe i dodatkowo nawilżają wysuszone błony śluzowe.

W celu złagodzenia **bólu gardła** stosuje się preparaty w formie tabletek do ssania, aerozoli lub płynów do płukania. Często w trakcie przeziębienia, w wyniku stosowania leków łagodzących ból gardła, pojawia się suchość błony śluzowej jamy ustnej i w konsekwencji **chrypka**. Wówczas najlepiej zastosować preparaty nawilżające i powlekające, zawierające związki śluzowe. Są one również zalecane w łagodzeniu suchego kaszlu i dla osób, które w pracy narażają swój głos.

Podczas przeziębienia pojawia się **kaszel**, który w początkowym okresie jest suchy. Aby zahamować męczący suchy kaszel, stosuje się: kodeinę, dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę [6]. W trakcie przebiegu choroby w drogach oddechowych pojawia się gęsta wydzielina, a kaszel zmienia się w mokry z utrudnionym odkrztuszaniem. Skuteczne są wówczas leki wykrztuśne i mukolityczne [3].

Duża liczba różnych preparatów złożonych, dostępnych bez recepty, powoduje, że są one często stosowane z pominięciem zaleceń dotyczących dawkowania. Rolą farmaceuty jest zatem przypomnienie pacjentom o konieczności czytania ulotek dołączonych do opakowań leków.

Leki przeciwwirusowe w leczeniu przeziębienia

W aptekach dostępne są bez recepty leki o postulowanym działaniu przeciwwirusowym, które hamują namnażanie wirusów oraz równocześnie stymulują układ odpornościowy. Przykładem

jest inozylna, która zwiększa odporność organizmu i działa na każdym etapie infekcji – może być stosowana w czasie trwania choroby [6].

» Jak zapobiegać przeziębieniu?

Kluczowym czynnikiem profilaktyki przeziębienia jest odpowiednia higiena i zdrowy tryb życia. Odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, minerałów i witamin, wraz z regularnym wysiłkiem fizycznym zapewniają homeostazę i sprawne działanie układu odpornościowego.

W okresie zwiększonej częstotliwości zachorowań na przeziębienie należy unikać bliskich kontaktów z chorymi i szczególnie dbać o regularną higienę rąk, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów.

» Podsumowanie

Przeziębienie jest powszechną chorobą wywołowaną przez ponad 200 różnych gatunków wirusów. Objawy infekcji wirusowej są reakcją obronną organizmu, który próbuje walczyć z patogenem.

Leczenie przeziębienia polega na łagodzeniu objawów choroby. Stosowanie różnych preparatów nie skraca czasu trwania przeziębienia, jednak łagodzi objawy i poprawia komfort funkcjonowania chorego. W aptekach dostępne są preparaty wieloskładnikowe, które jednocześnie łagodzą kilka objawów przeziębienia: uśmierzają ból i obniżają gorączkę, oczyszczają drogi oddechowe i zmniejszają obrzęk błony śluzowej nosa. © P

Piśmiennictwo:

1. Mrozińska M, Stopiński M, Mik E. Przeziębienie. Prz. Lek. 2003;6:20-27.
2. Eccles R. An Explanation for the Seasonality of Acute Upper Respiratory Tract Viral Infections. Acta Otolaryngol. 2002;122:183-191.
3. Mrozińska M. Przeziębienie – profilaktyka, leczenie. Czasopismo Aptekarskie. 2006; 11:42-44.
4. Leibold G. Przeziębienie i grypa. Warszawa 2005, wyd.1.
5. Mrozińska M, Stopiński M, Mik E. Przeziębienie. Prz. Lek. 2003;6:20-27.
6. Mossad SB. Treatment of the common cold. BMJ. 1998(Vol. 317);4 Jul.