

# Sposoby leczenia objawów przeziębienia

## Cold remedies

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

<sup>1</sup> Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

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

**Abstract:** The common cold is an upper respiratory tract infection caused by many different viruses. More than 200 different types of viruses are known to cause the common cold. Symptoms of the common cold include cough, sore throat, sneezing, and a runny nose. There is no cure for the common cold, it is a self-limiting illness. Treatment consists of relieving symptoms. Common over-the-counter drugs such as throat lozenges, throat sprays and cough syrups may help relieve symptoms, though they will not shorten the duration of the common cold. Decongestant drugs such as pseudoephedrine or antihistamines may be used for nasal symptoms. Saline nasal sprays moisturize and clean the mucous membrane. Acetaminophen and non-steroidal anti-inflammatory drugs such as ibuprofen are common over-the-counter medicines that can help with fever and sore throat.

**Keywords:** cold, fever, cough, runny nose, sinusitis, painkillers, antipyretics, nasal drops, saline.

**Słowa kluczowe:** przeziębienie, gorączka, kaszel, katar, zapalenie zatok, leki przeciwbólowe, leki przeciwgorączkowe, krople do nosa, woda morska.

### Wprowadzenie

Przeziębienie to infekcja wirusowa górnych dróg oddechowych o charakterystycznych objawach. Choroba ta jest wywoływana przez ponad 200 różnych rodzajów wirusów. Leczenie przeziębienia polega na łagodzeniu dokuczliwych objawów, takich jak gorączka, katar, kaszel czy ogólne rozbieżenie [1]. Należy pamiętać o odpoczynku, aby organizm szybciej uporał się z infekcją oraz o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów. Wspomagająco działa stosowanie leków i ziół o działaniu immunostymulującym. Wzmacniają one barierę ochronną przed chorobotwórczymi wirusami i bakteriami.

W przypadku gorączki i ogólnego osłabienia organizmu stosuje się leki jednoskładnikowe lub złożone. W skład **preparatów jednoskładnikowych** wchodzi niesteroidowe leki przeciwzapalne (kwas acetylosalicy-

lowy, ibuprofen, naproksen) oraz paracetamol czy metamizol. **Preparaty wieloskładnikowe** są dostępne w postaci kapsułek, tabletek oraz saszetek i granulatów do przygotowywania roztworów do picia [2]. W swoim składzie zawierają: paracetamol o działaniu przeciwgorączkowym i przeciwbólowym oraz kwas askorbinowy (witamina C), które łagodzą objawy przeziębienia, wzmacniają odporność i przyspiesza wyzdrowienie; paracetamol oraz pseudoefedrynę czy fenylefrynę, które obkurczają naczynia krwionośne znajdujące się w śluzówce nosa, dzięki czemu zmniejszają katar i ułatwiają oddychanie; paracetamol wraz z dekstrometorfanem – łagodzą suchy i męczący kaszel.

Preparaty złożone działają na wiele objawów przeziębienia: gorączkę, kaszel suchy, katar. Jednak należy je stosować ostrożnie, ponieważ często zawierają te same substancje czynne.

Dlatego najlepiej skonsultować się z farmaceutą, aby nie doszło do przedawkowania któregoś ze składników aktywnych.

### **Ból gardła – etiologia i leczenie**

Ból gardła jest wczesnym objawem przeziębienia. Jego bezpośrednią przyczyną jest stan zapalny wywołany przez wirusy (ponad 85% przypadków) lub bakterie (15% przypadków) czy stosunkowo rzadko grzyby patogenne. Objawia się zaczerwienieniem i podrażnieniem śluzówki, uczuciem pieczenia i drapania oraz problemami przy przełykaniu.

### **Wirusowe zapalenie gardła**

W przypadku bólu gardła o etiologii wirusowej leczenie polega na łagodzeniu objawów. Charakterystycznym objawem jest ból, który nasila się przy przełykaniu. Pacjent skarży się na drapanie i kłucie w gardle, dodatkowo może wystąpić gorączka i uczucie ogólnego rozbicia. Śluzówka gardła jest rozpulchniona, zaczerwieniona i przekrwiona. Może dojść do powiększenia migdałków i szyjnych węzłów chłonnych. Zapaleniu gardła wywoływanemu przez wirusy często towarzyszy kaszel, dreszcze oraz katar [3]. Nieleczona infekcja może być przyczyną licznych i groźnych powikłań, zwłaszcza u małych dzieci. Najczęściej są one wywołane nadkażeniem bakteryjnym prowadzącym do anginy, zapalenia ucha środkowego oraz dolnych dróg oddechowych (oskrzeli czy płuc).

### **Bakteryjne zapalenie gardła**

Charakteryzuje się poważniejszym przebiegiem niż infekcja wirusowa i wymaga zastosowania antybiotyków. Najczęstszym czynnikiem etiologicznym są patogenne paciorkowce ropotwórcze lub rzadziej gronkowce. Infekcja objawia się wysoką gorączką (39-40°C), powiększonymi węzłami chłonnymi oraz ropnym nalotem na migdałkach. Chory jest osłabiony, cierpi na ból głowy, wymioty czy biegunkę (zwłaszcza małe dzieci) [3]. Nieleczona zakażenie szybko

rozprzestrzenia się na całe drogi oddechowe (krtań, tchawica, oskrzela, płuca) i może prowadzić do groźnych powikłań.

### **Grzybicze zapalenie gardła**

Występuje bardzo rzadko, jest wywołane przez *Candida albicans*. Najczęściej zakażenie występuje po intensywnej antybiotykoterapii oraz kiedy organizm jest osłabiony. Charakterystycznym objawem jest kaszel z odkrztuszeniem szarobrazowej, galaretowatej wydzieliny o nieprzyjemnym zapachu [3]. Chory ma trudności przy przełykaniu i uczucie zalegającego ciała obcego w gardle.

### **Leczenie bólu gardła**

Na początku infekcji chorzy mogą wypróbować domowe sposoby na łagodzenie bólu gardła. Można zastosować preparaty roślinne, które zmniejszają obrzęk, działają znieczulająco, łagodzą ból i stan zapalny oraz ułatwiają przełykanie. Leki o działaniu nawilżającym, przeciwbólowym i przeciwzapalnym dostępne są w postaciach syropów, płukanek, aerozoli oraz najbardziej popularnych pastylek i tabletek do ssania. Łagodzą nieprzyjemne objawy, zmniejszają ból, wykazują właściwości przeciwdrobnoustrojowe (wobec wirusów, bakterii oraz grzybów). Dodatkowo stymulując naturalne procesy odpornościowe, pomagają w walce z infekcją. Preparaty na ból gardła zawierają substancje o działaniu nawilżającym i regenerującym podrażnioną śluzówkę, odkażającym, przeciwzapalnym i przeciwbólowym. Dostępne są również tabletki i pastylki dla diabetyków (bez cukru) oraz pozbawione sztucznych aromatów i barwników, które dodatkowo mogą przedłużać czas leczenia i nasilać objawy zakażenia.

W przypadku silnego bólu warto zastosować leki o działaniu przeciwbólowym. Najczęściej są one dostępne w formie tabletek do ssania oraz aerozoli. W ich skład wchodzi: niesteroidowe leki przeciwzapalne (benzydamina, sali-

cylan choliny, flurbiprofen). Szybko uśmierza ją ostry ból gardła dzięki działaniu przeciwzapalnemu i znieczulającemu. Preparaty z flurbiprofenem stosuje się w krótkotrwałym leczeniu bólu gardła. Salicylan choliny jest stosowany w leczeniu stanów zapalnych gardła oraz jamy ustnej. Z kolei benzydamina działa przeciwbrzękowo, miejscowo znieczulająco i odkażająco [4]. Jest bardzo popularnym składnikiem pastylek i tabletek do ssania, aerozoli oraz rozтворów do płukania gardła i jamy ustnej.

Szybką ulgę przynoszą **związki o miejscowym działaniu znieczulającym**: benzokaina oraz lidokaina. Wchodzą one w skład pastylek oraz aerozoli do gardła. Podobne działanie znieczulające wykazują napary z goździków, tymianku oraz imbiru.

**Substancje o działaniu przeciwwirusowym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym** pomagają zlikwidować przyczyny infekcji. Takie działanie ma chlorheksydyna, która występuje w tabletkach do ssania oraz aerozolach. Amylometakrezol i alkohol 2,4-dichlorobenzylowy, wykazujące aktywność antyseptyczną, znajdują się w tabletkach i pastylkach do ssania. Również olejki eteryczne (tymiankowy, eukaliptusowy, szałwiowy oraz miętowy) działają przeciwbakteryjnie [5]. Wyciągi z korzenia pelargonii afrykańskiej wykazują działanie przeciwbakteryjne wobec szczepów bakterii, której najczęściej wywołują infekcje gór-

nych dróg oddechowych. Dodatkowo aktywują komórki układu immunologicznego i stymulują organizm do działania. Podobne działanie wykazuje mięta, która dzięki zawartości flawonoidów, garbników oraz olejku eterycznego hamuje rozwój bakterii odpowiedzialnych za stan zapalny gardła. Ponadto udrażnia drogi oddechowe i działa antyseptycznie oraz przeciwzapalnie.

Preparaty stosowane w bólu gardła powinny działać łagodząco i nawilżająco na podrażnioną błonę śluzową gardła. W ich skład wchodzi **wyciągi i ekstrakty roślinne**: z lipy, babki lancetowatej, czarnego bzu, prawoślazu, tymianku, porostu islandzkiego czy aloesu. Zawarte w nich substancje śluzowe powlekają i chronią gardło, a także działają łagodząco na zaczerwienienia. Usprawniają działanie śluzówki i ograniczają jej podrażnienie w jamie ustnej. Dodatkowo działają przeciwbólowo, łagodzą stan zapalny, zmniejszają obrzęki i wzmacniają układ odpornościowy.

W aptekach dostępne są również preparaty złożone np. w formie **aerozoli**, w których skład wchodzi nanocząsteczki srebra, złota czy miedzi.

Złoto wykazuje działanie regenerujące oraz stymuluje podziały komórkowe. Tworzy barierę ochronną, która zabezpiecza błonę śluzową przed drobnoustrojami, alergenami czy czynnikami drażniącymi. Wykazuje właściwości anty-

**Tabela 1.** Preparaty na ból gardła

Składnik	Działanie
Porost islandzki, babka lancetowata, podbiał, prawoślaz, tymianek, aloes	Koją i łagodzą podrażnioną błonę śluzową gardła
Benzydamina, chlorheksydyna, chlorchinaldol, salicylan choliny, alkohol dichlorobenzylowy, chlorek benzalkoniowy, chlorek benzoksoniowy, chlorek cetylopirydyniowy, nanosrebro, nanozłoto, eukaliptus, goździki, mangostan, miód, pelargonia afrykańska, propolis, tymianek, szałwia	Działają przeciwzapalnie, przeciwdrobnoustrojowo (przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo)
Flurbiprofen, lidokaina, benzokaina, heksylorezorcynol, tymol, mentol, mięta, anyż	Działają przeciwbólowo, miejscowo znieczulająco

# UNIBEN<sup>®</sup>

*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](http://www.uniben.pl)

UNIA

**Wskazania do stosowania:** Leczenie miejscowych objawów związanych z ostrym stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na benzydaminii chlorowoderek lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu. **Nazwa produktu leczniczego:** Uniben, 1,5 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej. **Dawka:** chlorowoderek benzydaminii 1,5 mg/ml. **Postać farmaceutyczna:** Aerozol do stosowania w jamie ustnej. **Substancja czynna:** chlorowoderek benzydaminii (Benzydaminii hydrochloridum). **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



oksydacyjne i regeneracyjne, łagodzi zapalenie gardła i wspomaga gojenie.

Z kolei nanosrebro działa antyseptycznie wobec wirusów, bakterii i grzybów. Powleka błonę śluzową gardła ochronną warstwą, która ogranicza rozwój drobnoustrojów. Wspomaga leczenie stanów zapalnych gardła. Dodatkowo preparaty te wzbogacone są ekstraktami z roślin, np. wyciągiem z porostu islandzkiego o działaniu powlekającym błonę śluzową czy mangostanu, który łagodzi stan zapalny. Takie połączenie nanocząstek metali szlachetnych z wyciągami ziołowymi wzmacnia naturalne siły obronne organizmu.

### Leczenie chrypki

Chrypka, suchość w ustach oraz drapanie w gardle są nieprzyjemnymi dolegliwościami w przebiegu przeziębienia. Mogą być spowodowane różnymi czynnikami: infekcjami górnych dróg oddechowych, w przypadku przesuszenia śluzówki gardła, czy problemami z produkcją odpowiedniej ilości śliny. Innymi przyczynami mogą być alergie, zanieczyszczenie powietrza, dym papierosowy lub klimatyzacja. Chrypka powoduje dyskomfort w czasie jedzenia i mówienia u dorosłych i dzieci. Na tę dolegliwość często uskarżają się osoby, które na co dzień pracują głosem: śpiewacy, nauczyciele, lektorzy czy aktorzy.

Aby złagodzić objawy suchości w gardle, warto sięgnąć po preparaty z substancjami o działaniu łagodzącym i nawilżającym. W aptekach znajdziemy **tabletki i pastylki do ssania, syropy, aerozole, płukanki, a dla dzieci lizaki i gumy do żucia**. Działają one powlekająco, kojąco oraz zapewniają odpowiedni poziom nawilżenia śluzówki.

Preparaty ziołowe w naturalny i bezpieczny sposób łagodzą chrypkę i podrażnione gardło. Mięta pieprzowa, porost islandzki czy imbir pobudzają wydzielanie śliny i nawilżają błonę śluzową gardła. Dziewanna zwiększa wydzielanie śluzu w drogach oddechowych. Prawoślaz, alo-

es, tymianek i werbena koją ból gardła, działają antyseptycznie i przeciwzapalnie.

### Kaszel

Na początku infekcji wirusowej górnych dróg oddechowych jednym z pierwszych objawów jest zazwyczaj **suchy kaszel**. Często towarzyszy mu gorączka i ból gardła. Suchy kaszel jest spowodowany podrażnieniem nabłonka dróg oddechowych. Jest bardzo męczący, często dodatkowo podrażnia gardło.

Po kilku dniach choroby kaszel staje się mokry i przebiega z odkrztuszaniem zalegającej wydzieliny. Nie jest tak gwałtowny i uciążliwy jak kaszel suchy, jednak jego odpowiednie wyliczenie jest konieczne. Zalegająca w drogach oddechowych wydzielina jest idealną pożywką dla patogennych bakterii. Nadkażenie bakteryjne powinno być leczone antybiotykami, co znacznie osłabia naturalną florę bakteryjną organizmu i prowadzi do długotrwałego obniżenia odporności [6]. Może to skutkować zakażeniem grzybiczym.

### Leczenie kaszlu suchego

Męczący kaszel suchy często towarzyszy przeziębieniu, grypie czy innym infekcjom wirusowym dróg oddechowych. Charakterystyczny jest brak wydzieliny w drogach oddechowych. Kaszel suchy objawia się dodatkowo podrażnieniem, drapaniem i bólem gardła oraz chrypką. Utrudnia on codzienne funkcjonowanie oraz zasypianie i sen. Może być wywołany również czynnikami zewnętrznymi, takimi jak zanieczyszczenia, kurz, dym papierosowy czy przesuszone powietrze. Jeżeli utrzymuje się przez 8 tygodni, wówczas mamy do czynienia z kaszlem przewlekłym. Pamiętajmy, że kaszel trwający powyżej 30 dni, nieustępujący pomimo leczenia, jest wskazaniem do konsultacji lekarskiej i stosownych badań dodatkowych z badaniem radiologicznym na czele.

Kaszel to mechanizm obronny, nie należy go więc tłumić i hamować. Jednak ze wzglę-

# Thiocodin®

Fosforan kodeiny 15 mg, Sulfogwajakol 300 mg



**SKUTECZNA  
RECEPTA NA KASZEL**

**16  
TABLETEK**

- 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 badaniami klinicznymi<sup>2</sup>
- 1 **UNIKALNY SKŁAD**  
**KODEINA** hamuje odruch kaszlowy zmniejszając częstość napadów kaszlu  
**SULFOGWAJAKOL** upłynnia wydzielinę zmieniając kaszel na bardziej wilgotny

Nazwa: THIOCODIN, (15 mg + 300 mg)/10 ml, syrop. Skład: 10 ml syropu zawiera 15 mg kodeiny fosforanu półwodnego (Codeini phosphas hemihydricus) i 300 mg sulfogwajakolu (Sulfogaiacolum). Postać farmaceutyczna: Przejroczysty syrop o smaku truskawkowym. **Wskazania do stosowania:** Leczenie suchego, uporczywego kaszlu bez odkrztuszania wydzieliny. **Dawkowanie i sposób podawania:** Dorosli: 10 ml syropu (1 miarka) trzy razy na dobę, nie częściej niż co 4 do 6 godzin. U dzieci w wieku poniżej 12 lat Thiocodin jest przeciwwskazany. Dzieci w wieku od 12 do 18 lat: 10 ml syropu (1 miarka) trzy razy na dobę, nie częściej niż co 4 do 6 godzin. Do produktu leczniczego dołączona jest miarka. Nie zaleca się stosowania produktu leczniczego Thiocodin u dzieci 12-18 lat z zaburzeniami czynności układu oddechowego. **Nazwa:** THIOCODIN, 15 mg + 300 mg, tabletki. Skład: Jedna tabletki zawiera 15 mg kodeiny fosforanu półwodnego (Codeini phosphas hemihydricus) i 300 mg sulfogwajakolu (Sulfogaiacolum). **Postać farmaceutyczna:** Tabletki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie suchego, uporczywego kaszlu bez odkrztuszania wydzieliny. **Dawkowanie i sposób podawania:** Dorosli: Jedna tabletki trzy razy na dobę, nie częściej niż co 4 do 6 godzin. Nie zaleca się stosowania produktu leczniczego Thiocodin u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Dzieci w wieku od 12 do 18 lat: Jedna tabletki trzy razy na dobę, nie częściej niż co 4 do 6 godzin. Nie zaleca się stosowania produktu leczniczego Thiocodin u dzieci w wieku od 12 do 18 lat z zaburzeniami czynności układu oddechowego. **THIOCODIN, syrop i tabletki: Sposób podawania:** Produkt należy przyjmować doustnie, w czasie posiłków z odpowiednią ilością płynów w ciągu dnia (co najmniej 2 litry). Tabletkę należy połknąć w całości popijając szklanką wody. 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. Nie należy stosować dawek większych niż zalecane. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na kodeiny fosforan półwodny, sulfogwajakol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Niewydolność oddechowa. Śpiączka. Astma oskrzelowa. Mukowiscydoza. Rozstrzenie oskrzeli. Choroba alkoholowa. Uzależnienie od opioidów. Nie należy stosować jednocześnie z inhibitorami monoaminooksydazy 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, u 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 kodyna 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 mięśniówki gładkiej dróg moczowych i może wywołać napad kolki nerkowej u tych pacjentów. Równoczesne stosowanie produktu z innymi lekami hamującymi czynność ośrodkowego układu nerwowego nasila działanie tych leków. Dlatego kodeinę należy stosować ostrożnie u pacjentów stosujących leki hamujące ośrodkowy 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 odkrztuszających 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 zwywnikować 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 antidopingowych. Syrop: Ze względu na zawartość propylu parahydroksybenzoenu, produkt może powodować reakcje alergiczne (możliwe reakcje typu późnego). Ze względu na zawartość sodu benzoenu, produkt powoduje niewielkiego stopnia podrażnienie błon śluzowych. Ze względu na zawartość sacharozy, pacjenci z rzadkimi dziedzicznymi zaburzeniami związanymi z nietolerancją fruktozy, zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedoborem sacharazy-izomaltazy, nie powinni przyjmować produktu. 10 ml produktu zawiera 6 g sacharozy. Należy to wziąć pod uwagę u pacjentów z cukrzycą. **Metabolizm z udziałem CYP2D6.** Kodeina jest metabolizowana przez enzym wrodzony 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 nie mieć niedobór tego enzymu. Jednak, jeśli u pacjenta występuje szybki lub bardzo szybki metabolizm, istnieje zwiększone ryzyko działań niepożądanych związanych z toksycnością 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 toksycności opioidów należą: śpiączka, senność, płytki oddech, zwężenie źrenicy, 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.** Do bardzo częstych (≥ 1/10) działań niepożądanych należą: nudności i wymioty, zaparcia, zawroty głowy, sedacja. Do niezbyt częstych (≥ 1/1000 do < 1/100) działań niepożądanych należą: reakcje nadwrażliwości (świąd, pokrzywka, wysypka, wypryski skórne), euforia, zaburzenia nastroju, zwężenie źrenicy, zatrzymanie moczu, senność, skurcz oskrzeli, zahamowanie ośrodka oddechowego, ostry ból brzucha z cechami bólu charakterystycznego dla schorzeń 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 łaknienia, nadmierna potliwość, omamy, 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 odstawiennych po nagłym przerwaniu podawania produktu. Działania niepożądane można zgłaszać podmiotowi odpowiedzialnemu lub URPLWMIPB. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa. **Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu wydane przez Ministra Zdrowia:** syrop - 18071, 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).

du na uciążliwy charakter, zwłaszcza u dzieci, stosuje się **środki o działaniu przeciwkaszlowym**, które hamują odruch kaszlu. W momencie pojawienia się wydzieliny trzeba przerwać stosowanie tego typu leków.

Leczenie suchego kaszlu opiera się na łagodzeniu jego objawów i zmniejszeniu częstotliwości występowania. Podstawowymi lekami są substancje przeciwkaszlowe, stosowane w formie syropów czy tabletek. Są one również składnikami preparatów złożonych, stosowanych w łagodzeniu objawów przeziębienia i grypy. Leki przeciwkaszlowe mogą być przyjmowane również w nocy, ponieważ w tym czasie nasilają się jego ataki. Jest to związane ze zmianą pozycji ciała. Wśród leków przeciwkaszlowych syntetycznych wyróżniamy: butamirat, dekstrometorfan, kodeinę czy lewodropropizynę oraz wyciągi ziołowe: z prawoślazu, babki lancetowatej czy cebuli.

### Leczenie kaszlu mokrego

W przypadku leczenia kaszlu mokrego istotne jest usuwanie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny. Należy również pamiętać o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów oraz nawilżaniu powietrza. Stosuje się **leki mukokinetyczne oraz mukolityczne**, które stymulują gruczoły oskrzelowe i rozrzedzają zalegającą flegmę. Zmniejszają jej gęstość i lepkość, a także usprawniają ruchy rzęsek, które transportują wydzielinę w stronę jamy ustnej. Mukolityki oczyszczają oskrzela i łagodzą kaszel. Należy je przyjmować do godziny 17. Preparaty mukolityczne zawierają w składzie: ambroksol, bromheksynę, acetylocysteinę oraz karbocysteinę [7].

Z kolei **syropy** z babki lancetowatej, pierwiosnka, bluszczu i lukrecji wzmagają wydzielanie śluzu, a przez to usuwają wirusy.

### Katar

Katar jest jednym z objawów przeziębienia i innych infekcji rozprzestrzeniających się drogą

kropelkową. Jest spowodowany zapaleniem błony śluzowej nosa. Powstaje gdy naczynia krwionośne i okoliczne tkanki produkują zbyt dużą ilość śluzu, który spływa po tylnej ścianie gardła lub wypływa z nosa. Katar często jest objawem alergii. Oczyszcza nos i błony śluzowe z zanieczyszczeń.

### Leczenie kataru

W leczeniu kataru stosuje się leki w postaci aerozoli, kropli, maści czy tabletek. Zawarte w nich substancje obkurczają obrzękniętą błonę śluzową nosa, pomagają pozbyć się zalegającej wydzieliny oraz ułatwiają oddychanie. Wśród dostępnych preparatów znajdują się **leki sympatykomimetyczne**, zmniejszające obrzęk w katarach różnego pochodzenia oraz wody morskie. Dobrze sprawdzają się również leki o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym i udrażniającym zatłokane zatoki.

W przypadku utrudnionego oddychania zaleca się **preparaty z pseudoefedryną, efedryną lub fenylefryną**, które udrażniają nos i zmniejszają obrzęk błony śluzowej. W przypadku lejącego kataru stosuje się preparaty antyhistaminowe, które łagodzą dokuczliwe objawy. Częste wydmuchiwanie nosa może dodatkowo podrażniać śluzówkę, dlatego warto sięgnąć po **nawilżające maści**, które łagodzą pieczenie i swędzenie nosa. Zmniejszają też podrażnienia i obrzęk błon śluzowych oraz działają nawilżająco.

Dobrym rozwiązaniem, szczególnie w przypadku kataru u dzieci, są plastry nasączone olejkami eterycznymi, które są stopniowo uwalniane. Zawarte w nich olejki udrażniają drogi oddechowe i zmniejszają ilość wydzieliny. Dodatkowo zwiększają komfort snu.

Odpowiedni poziom nawilżenia zapewniają również aerozole z wodą morską. Są one skuteczne i bezpieczne w łagodzeniu kataru u dorosłych i dzieci. Zapobiegają infekcjom górnych dróg oddechowych. Ponadto roztwory wody morskiej zawierają wiele pierwiastków (ma-



gniez, cynk, miedź, siarkę, potas, selen), przez co działają antyseptycznie i przeciwbakteryjnie. Oczyszczają błonę śluzową z zanieczyszczeń, wydzieliny i drobnoustrojów. Dodatkowo nawilżają i chronią śluzówkę przed podrażnieniami. W aptekach dostępne są izotoniczne i hipertoniczne roztwory wody morskiej [8]. Roztwór izotoniczny charakteryzuje się takim samym ciśnieniem osmotycznym jak w organizmie. Działa on przede wszystkim nawilżająco i oczyszczająco. Można go stosować bezpiecznie od pierwszych dni noworodka. Z kolei roztwór hipertoniczny ma wyższe ciśnienie osmotyczne, niż to panujące w organizmie, dzięki czemu działa przeciwobrzękowo i zmniejsza ilość wydzieliny. Należy go stosować tylko w przypadku niedrożnego nosa.

### Zapalenie zatok

Zapalenie zatok może powodować katar wywołany przez wirusy, bakterie czy alergen.

Objawia się białą lub zielonkawożółtą wydzieliną, która spływa z nosa do gardła oraz bólami głowy i uczuciem pełnych zatok. W przypadku infekcji lub alergii obrzęknięta i spuchnięta błona śluzowa zatyka ujście zatok, gdzie może dochodzić do nadkażeń bakteryjnych.

### Leczenie zapalenia zatok

W początkowym okresie zapalenia zatok można stosować domowe metody leczenia: inhalacje, przyjmowanie dużej ilości płynów, ciepłe okłady i nawilżanie błony solą fizjologiczną. W aptece można kupić zestaw do samodzielnego płukania zatok. Stosuje się **leki przeciwbólowe** (paracetamol) i **przeciwzapalne** (kwas acetylosalicylowy, ibuprofen). Zaleca się również **preparaty obkurczające błonę śluzową nosa i zatok** (pseudoefedrynę, ksylometazolinę, oksymetazolinę). Są one dostępne w formie tabletek lub kropli i aerozoli. Jednak mogą być stosowane najwyżej przez 5-7

# Na GARDŁO i CHRYPKIĘ

## SPRAY DO GARDŁA

**1 OD ROKU ŻYCIA**

- likwiduje podrażnienia związane z chrypką**
- łagodzi ból, zacerwienie i obrzęk**
- nawilża i łagodzi stany zapalne jamy ustnej i gardła**

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



dni, ponieważ później mogą powodować uzależnienie błony śluzowej od ich działania i powracający obrzęk. W przypadku silnego bólu można zastosować **preparaty wielolekowe**, zawierające w składzie ibuprofen oraz pseudoefedrynę [9]. Ibuprofen działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo, usuwa ból, który towarzyszy zapaleniu zatok, a pseudoefedryna zmniejsza obrzęk i udrażnia nos oraz ujście zatok.

Z **preparatów ziołowych** można stosować leki złożone, które zawierają bez czarony, goryczkę, pelargonie afrykańską, pierwiosnek, werbenę oraz szczaw. Mogą być stosowane w każdym momencie choroby (od pierwszych objawów oraz jako wspomaganie antybiotykoterapii). Zawarte w nich wyciągi roślinne rozrzedzają zalegającą wydzielinę, łagodzą ból i ucisk oraz udrażniają nos i ujścia zatok. Dodatkowo korzeń pelargonii afrykańskiej o działaniu przeciwdrobnoustrojowym wykazuje dużą skuteczność w leczeniu infekcyjnego zapalenia zatok.

### Podsumowanie

Przeziębienie jest infekcją wirusową górnych dróg oddechowych. Jego leczenie – wyłącznie objawowe – polega na łagodzeniu objawów choroby. W aptekach dostępne są liczne preparaty na przeziębienie. Zawierają one składniki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, które zmniejszają gorączkę i ogólne rozbiecie organizmu. W pierwszej fazie choroby pojawia się kaszel suchy, który działa drażniąco na śluzówkę gardła. Syropy lub tabletki z substancjami i ziołami przeciwkaszlowymi zmniejszają ilość ataków kaszlu i działają powlekająco. Z kolei na kaszel mokry z zalegającą wydzieliną stosuje się mukolityki i zioła, które zmniejszają gęstość i lepkość zalegającej wydzieliny oraz ułatwiają jej usuwanie. W przypadku kataru i zapalenia zatok warto sięgnąć po krople i aerozole, które obkurczają naczynia krwionośne w nosie, dzięki czemu go udrażniają. Roztwory wody morskiej oczyszczają błonę śluzową

oraz działają nawilżająco. W leczeniu przeziębienia warto stosować również leki i zioła, które działają stymulująco na układ immunologiczny oraz wzmacniają organizm i przyspieszają wyzdrowienie.



### Piśmiennictwo:

1. Heikkinen T, Järvinen, A. The common cold. *The Lancet*. 2003; 361.9351:51-59.
2. Simasek M, Blandino D. Treatment of the common cold. *American Family Physician*. 2007; 75.4:515-520.
3. Worrall GJ. Acute sore throat. *Canadian Family Physician*. 2007; 53.11:1961.
4. Kasprzyk B, et al. Choroba przeziębieniowa – przyczyny i leczenie. *Gabinet Prywatny*. 2013; 02(230):10-19.
5. Kalicki B, et al. Ból gardła – kiedy leczenie objawowe jest wystarczające? *Pediatrya i Medycyna Rodzinna*. 2012; 8.2:107-110.
6. Batura-Gabryel H. Kaszel – trudny problem kliniczny. *Nowa Medycyna*. 2012; 1:7-9.
7. From S. Miejsce acetylocysteiny w leczeniu kaszlu u dzieci. *LEKARZ POZ*. 2017; 1:55-59.
8. Jurkiewicz D, Rapijko P. Zastosowanie izotonicznego roztworu NaCl u chorych z ostrym zapaleniem błony śluzowej nosa i zatok przynosowych. *Otolaryngologia Polska*. 2011; 65.1:47-53.
9. Leszczyńska M, et al. Zapalenie zatok przynosowych – diagnostyka i leczenie. *Przewodnik Lekarza/Guide for GPs*. 2003; 6.9:10-17.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

nowicka.farmacja@gmail.com

mgr Aleksander Zuchowski

aleksander.zuchowski@gmail.com

Nadesłano: 14.01.2020; Copyright® Medyk Sp. z o.o.