

# Postępowanie w najczęstszych objawach choroby przeziębieniowej

## Procedure in the most common symptoms of cold

**mgr farm. Mateusz Jabłoński**

Kierownik apteki

■ **Słowa kluczowe:** przeziębienie, układ oddechowy, wirus, katar, kaszel, ból gardła, gorączka, profilaktyka przeziębienia.

■ **Keywords:** common colds, respiratory system, virus, runny nose, cough, sore throat, fever, common cold prevention.

■ **Abstract:** A common cold is an acute infection of the upper respiratory tract. Due to the multiplicity and intensity of some symptoms, the choice of a particular form of treatment is often quite difficult. Basic symptoms such as runny nose, cough or sore throat sometimes require a different pharmacological approach. What's more - commonly used substances usually work in a different way, differing in effectiveness and purpose. The choice of a specific one must therefore be dictated by a thorough analysis of the patient's health condition.

### ■ Wprowadzenie

Przeziębienie to jedna z najczęstszych chorób układu oddechowego. Rozpowszechnienie jej w sezonie jesiennie-zimowym sprawia, że na rynku farmaceutycznym dostępnych jest wiele jedno- i wieloskładnikowych preparatów, ukierunkowanych na główne jej objawy.

Produkty te (zarówno leki OTC, jak i wyroby medyczne czy suplementy diety) stanowią pokażną część całkowitej sprzedaży preparatów aptecznych, zwłaszcza w okresie nasilonych infekcji. Analizując dane rynkowe, nie sposób pominąć fakt, że kategoria leków OTC na przeziębienie i grypę jest jedną z najlepiej sprzedających się w branży aptecznej. Cechą charakterystyczną tej kategorii produktów jest również to, że praktycznie z roku na rok wartość sprzedaży

systematycznie wzrasta (w 2017 r. było to o 103 mln zł więcej niż w roku poprzednim) [1,2]. To niejako potwierdza rosnącą w społeczeństwie potrzebę farmakoterapii (w tym przypadku samoleczenia z pomocą aptekarza), zwłaszcza skutecznej i bezpiecznej.

Mnogość preparatów na główne objawy przeziębienia sprawia, że pacjenci niejednokrotnie czują się zagubieni wśród aptecznych półek. W wyborze konkretnego produktu głównymi wyznacznikami (poza ceną) są również: skuteczność, częstość stosowania, bezpieczeństwo i ilość danego preparatu. Tu z pomocą przychodzi zwykle farmaceuta, który w ostatnim czasie zaczyna odgrywać coraz większą rolę w procesie decyzyjnym pacjenta. Ma to po części związek z obecną sytuacją pandemiczną i utrudnionym



**Reutter**

# Idealny produkt na problemy z gardłem!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie cukierki szałwiowe firmy Reutter

- Poprawiają funkcjonowanie gardła i krtani,
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych,
- Idealne dla całej rodziny,
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020

**Polecamy dobroczynne cukierki szałwiowe renomowanej firmy Reutter istniejącej od stu lat, mającej ogromne doświadczenie i niepowtarzalne procesy produkcyjne.**



kontaktem chorych z lekarzami rodzinnymi. W związku z tym coraz częściej wspomina się o konieczności wprowadzenia opieki farmaceutycznej, której namiastkę zauważamy obecnie codziennie przy aptecznym okienku. Porada farmaceutyczna stanowi jeden z głównych czynników mających wpływ na decyzję pacjenta dotyczącą wyboru konkretnego produktu [3].

## ■ Przeziębienie – nieodłączny towarzysz sezonu infekcyjnego

Przeziębieniem nazywamy ostrą infekcję górnych dróg oddechowych [4]. Pod względem epidemiologicznym schorzenie to jest najczęstszym powodem wizyt w gabinetach lekarskich. Wystarczy spojrzeć tylko na jego rozpowszechnienie:

- dzieci chorują na przeziębienie 6-8 razy w ciągu roku;
- dorośli doświadczają go blisko 2-4 razy w ciągu roku [4].

Przyczyną tak dużego rozpowszechnienia przeziębienia są powszechnie występujące w środowisku wirusy, które atakują zwłaszcza jesienią i zimą (w związku z obniżoną odpornością). Wśród nich zdecydowanie najczęściej przeziębienie wywołują:

- rinowirusy – odpowiedzialne za 30-50% infekcji;
- koronawirusy – współwinne 10-15% infekcji;
- wirus grypy – 5-10% infekcji [5].

Obecność wymienionych patogenów sprawia, że w organizmie dochodzi do uwolnienia znacznej ilości mediatorów stanu zapalnego. Konsekwencją tego są odczuwalne przez chorego różnorodne objawy choroby, do których należą najczęściej: **katar, kaszel, ogólne osłabienie, podwyższona temperatura, ból gardła** [5]. Towarzyszą im często **bóle głowy i zatok**.

Pomocne w usuwaniu tych dolegliwości jest stosowanie dostępnych w aptekach leków działających najczęściej objawowo, proces leczenia mogą również wspomóc wybrane suplementy

diety. Pomimo samoograniczającego się charakteru choroby zaleca się ich przyjmowanie, gdyż znacząco podnosi to komfort chorego [6].

Biorąc pod uwagę dynamikę rozwoju przeziębienia wyróżnia się w czasie jego trwania dwie fazy:

- obrzękowo-wysiękową (pojawia się ból głowy, kaszel nieproduktywny, stan podgorączkowy, ból gardła);
- obturacji gęstej (w wyniku dalszego nacieku wydzieliny kaszel zmienia charakter na produktywny – mokry, pojawia się utrudnione odkrztuszanie) [6].

Poniżej przedstawiono opis najczęstszych objawów przeziębienia, z uwzględnieniem zalecanych w ich niwelowaniu substancji.

## ■ Ból gardła

Błona śluzowa jamy ustnej i gardła stanowi wrota dla wszechobecnych patogenów. Nic zatem dziwnego, że to właśnie stan zapalny błony śluzowej gardła stanowi nierzadko pierwszy objaw rozwijającej się choroby.

Ból gardła to szeroko rozumiana dolegliwość, której towarzyszą zwykle:

- trudności w przełykaniu,
- zaczerwienienie,
- obrzęk [7].

## Farmakoterapia

W związku z tym, że najczęstszą przyczyną bólu gardła są wirusy (odpowiadają za 90-95% przypadków), zastosowanie w leczeniu tej dolegliwości znajdują powszechne na aptecznych półkach antyseptyki [8]. Należą do nich m.in.: **cetylpirydyna, amylometakrezol, alkohol 2,4-dichlorobenzylowy, chlorek benzalkoniowy, chlorheksydyna i chlorochinaldol**.

Wspomniane związki dostępne są najczęściej w postaci tabletek do ssania bądź doustnych aerozoli. Odnaczają się działaniem przyczynowym, gdyż likwidują patogeny odpowiedzialne za rozwój choroby. Poza oddziaływaniem na wirusy częściowo wykazują aktywność również

wobec bakterii i grzybów (zwłaszcza z rodzaju *Candida*), co rozszerza ich spektrum działania [9]. Antyseptyki, niwelując przyczynę, zmniejszają jednocześnie uciążliwe objawy, co w znaczący sposób poprawia jakość życia chorego.

Poza lekami antyseptycznymi dostępne są na rynku również środki miejscowo znieczulające.

Zaliczamy do nich **benzokainę i lidokainę** [10,11]. Poprzez zmianę przepuszczalności błony komórkowej dla jonów sodu wywołują one miejscowy efekt znieczulający – uśmierając jednocześnie doskwierający pacjentowi ból. Środki miejscowo znieczulające są zatem skutecznym rozwiązaniem dla osób poszukujących szybkiego zniesienia uciążliwych dolegliwości bólowych.

Wśród szerokiej gamy leków OTC na ból gardła znajdują się również i takie, które w swoim składzie posiadają jeden z niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ; ang. NSAID's) – najczęściej stosowane są **flurbiprofen i benzydamina** [12,13].

Występują one zwykle pod postacią tabletek do ssania, ale też aerozoli doustnych. Flurbiprofen odznacza się typowym dla NLPZ-ów działaniem redukującym natężenie stanu zapalnego w obrębie jamy ustnej. W następstwie tego mechanizmu zmniejszeniu ulega również intensywność bólu. Efekt taki utrzymuje się nawet do 4 godzin po zastosowaniu miejscowego leku z flurbiprofenem [12]. Nieco innym mechanizmem działania odznacza się benzydamina, która po podaniu na błonę śluzową: miejscowo znieczula, zmniejsza obrzęk oraz działa antyseptycznie [13].

Szerokie grono pacjentów poszukuje często naturalnych preparatów na dolegliwości ze strony gardła. Zwykle obejmują one działanie nawilżające i powlekające, co w głównej mierze jest pomocne w przypadku podrażnienia i wysuszenia śluzówki jamy ustnej, przyczyniając się do jej regeneracji.

Do substancji naturalnych wykorzystywanych w dolegliwościach obejmujących gardło należą m.in. **porost islandzki, tymianek, szałwia i prawoślaz**.

Poza najczęstszą formą podania, jaką są tabletki do ssania, substancje te występują również w formie aerozoli, a także preparatów do płukania jamy ustnej (szałwia). Pacjenci zdecydowanie najchętniej wybierają preparaty na bazie porostu islandzkiego, który dzięki wysokiej zawartości polisacharydów działa powlekająco na błonę śluzową, zmniejszając stan zapalny i łagodząc podrażnienia [14]. Co ciekawe i warte zapamiętania – kwasy porostowe wykazują również pewne właściwości przeciwdrobnoustrojowe.

## ■ Katar

Ostry nieżyt nosa w przebiegu infekcji wirusowej to najczęstszy objaw przeziębienia. Należy on również do najbardziej uciążliwych, gdyż niedrożność przewodów nosowych znacząco utrudnia normalne oddychanie [15].

## Farmakoterapia miejscowa

Głównym celem farmakoterapii w przebiegu kataru jest właśnie przywrócenie drożności nosa. Najczęściej do tego celu wykorzystuje się substancje obkurczające śluzówkę nosową, o działaniu sympatykomimetycznym, m.in. **ksylometazolinę, nafazolinę, oksymetazolinę, tetryzolinę** [16].

Mechanizm działania tej grupy leków pozwala na zmniejszenie przekrwienia i obkurczenie śluzówki nosa, co jednocześnie osłabia wyciek z nosa i jego obrzęk; są one dostępne w różnych postaciach i mocach, dostosowanych do wieku pacjenta. Na przykład ksylometazolina występuje w formie donosowych kropli i aerozoli (wszystkie OTC).

Aktualne rekomendacje EPOS wskazują **terapię glikokortykosteroidową (GKS)** jako właściwe postępowanie w przypadku średnio ciężkich i ciężkich objawów infekcyjnego nieżyty nosa [17].

Miejscowe zastosowane GKS pozwala efektywnie działać przeciwzapalnie w miejscu zmienionym chorobowo, co jest szczególnie pożądane w przypadku ciężkiego przebiegu przeziębienia.

Wśród dostępnych na rynku kortykosteroidów donosowych znaleźć można już takie, które nie wymagają posiadania recepty lekarskiej. Jest to **mometazon** – steryd o średniej sile działania przeciwzapalnego.

Warto wiedzieć również, że przedłużający się stan zapalny w obrębie śluzówki nosa prowadzi do jej silnego wysuszenia i podrażnienia. Na rynku dostępne są preparaty, które oprócz substancji obkurczającej naczynia zawierają również związki o działaniu nawilżającym (**hialuronian sodu, glicerol**) oraz regenerującym (**dekspanetol**).

### Farmakoterapia układowa

Poza działaniem miejscowym współczesna farmakoterapia dysponuje również substancjami, które podane doustnie mogą oddziaływać na przewody nosowe i ograniczać uciążliwy katar. Wykorzystuje się do tego celu **pseudoefedrynę**, będącą analogiem efedryny (jednak o mniejszym potencjale naczyniozwężającym) [18]. Skuteczność pseudoefedryny stoi jednak czasami w kontraście wobec jej ogólnoustrojowego oddziaływania. Należy pamiętać, że pacjenci z zaburzeniami wątroby i nerek, a także z chorobami układu krążenia powinni być ostrożni w jej stosowaniu.

Alternatywą dla pseudoefedryny może być **fenylefryna**, będąca częstym składnikiem preparatów wieloskładnikowych na objawy przeziębienia i grypy. Fenylefryna, podobnie jak pseudoefedryna, zwęża naczynia krwionośne, jednak wywiera nieco mniejszy wpływ ośrodkowy. Nie zmienia to jednak faktu, że może oddziaływać nieznacznie na ciśnienie skurczowe i rozkurczowe [19].

### Metody fizykalne

Wśród zwyczajowych metod stosowanych w celu zniwelowania kataru wymienić należy **inhalacje parą wodną** z dodatkiem **olejków eterycznych** (mentolowego czy eukaliptusowego), tzw. aromaterapię. Powszechnie stosowane są również **plukanki** z soli fizjologicznej bądź specjalnie do tego przeznaczonych saszetek z chlor-

kiem sodu. Ich celem jest z kolei oczyszczenie przewodów nosowych z zalegających wydzielin.

### Zatoki przynosowe

Zablokowanie nosa w przebiegu przeziębienia niejednokrotnie powiązane jest z infekcyjnym nieżytem zatok przynosowych [17]. Wynika to z faktu bezpośredniego połączenia tych struktur. Efektem tego jest odczuwanie nieprzyjemnych dolegliwości również w obrębie zatok, które nie rzadko przyjmują charakter ostrego bólu w okolicy oczodołowej.

Infekcyjny nieżyt (zapalenie) zatok przynosowych to dolegliwość, dla której podobnie jak w przypadku kataru wskazane są leki obkurczające śluzówkę nosa. Dzięki ich działaniu następuje usprawnienie przepływu powietrza przez przewody nosowe i znacząco polepsza się utlenienie organizmu.

### Farmakoterapia

W przypadku zajęcia zatok problem jest często bardziej złożony i wymaga dodatkowego wsparcia. Może nim być farmakoterapia **glikokortykosteroidami miejscowymi, zabiegi płukania nosa i zatok** odpowiednimi roztworami bądź zastosowanie **preparatów na bazie surowców roślinnych**.

Szczególnie te ostatnie cieszą się obecnie wśród pacjentów dużym zainteresowaniem. Preparaty roślinne, stosowane w łagodzeniu objawów kataru zatokowego, są w większości przypadków wyrobami medycznymi. Wśród najczęściej pojawiających się w ich składzie surowców wymienić należy: **pelargonie afrykańską i *Andrographis paniculata***, które wspierają działanie układu oddechowego.

Na szczególną uwagę zasługuje pelargonie afrykańska, zalecana do stosowania w objawowym leczeniu przeziębienia. Występuje w postaci syropów i tabletek doustnych, a swoje właściwości zawdzięcza bogatemu składowi. Surowiec wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, immunomodulujące i usprawniające ruch rzęsek

w aparacie nosowym, co ułatwia oczyszczanie zatok z zalegającej wydzieliny [20,21]. EPOS w swoich rekomendacjach dotyczących farmakoterapii ostrego zapalenia zatok zaleca wręcz stosowanie wyciągu z korzenia pelargonii jako skutecznego elementu postępowania leczniczego [22].

Ostre zapalenie zatok przynosowych bardzo często współwystępuje z uciążliwymi bólami w obrębie twarzoczaszki [22]. Samo stosowanie środków działających miejscowo obkurczająco i oczyszczająco nie jest w stanie zniwelować od razu towarzyszącego chorobom zatok bólu. W tym celu pacjenci najczęściej stosują złożone leki doustne, gdzie jednym ze składników jest substancja o działaniu typowo przeciwbólowym. Wśród dostępnych na aptecznych półkach preparatów prym wiodą te, które obok pseudoefedryny zawierają również **ibuprofen** – typowego przedstawiciela grupy NLPZ. Ibuprofen, jako inhibitor cyklooksygenazy, hamuje produkcję prostaglandyn,

zmniejszając tym samym rozmiary stanu zapalnego oraz redukując natężenie doznań bólowych [23]. Poza ibuprofenem pacjenci najczęściej wybierają **paracetamol** (pozbawiony komponenty przeciwzapalnej) i **kwasy acetylosalicylowe** (nie stosować u pacjentów z tendencją do krwawień oraz dotkniętych chorobą wrzodową żołądka, co dotyczy wszystkich leków z grupy NLPZ). Często stosowany jest też **metamizol sodowy** – silny lek przeciwbólowy, przeciwgorączkowy, przeciwzapalny, o działaniu rozkurczowym.

### ■ Kaszel – najdłużej trwający objaw infekcji wirusowej [24,25,26,27]

Kaszel w przebiegu przeziębienia zaliczany jest do objawów o najdłuższym czasie trwania. Występowanie kaszlu nawet 2 tygodnie po zakończeniu choroby jest czymś normalnym, będącym konsekwencją podrażnienia śluzówki jamy ustnej i gardła.



## Tradycyjnie w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła

zawiera  
wyciąg z ziela tymianku  
nalewkę z liścia szalwii



**NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO:** TYMSAL – SPRAY, płyn do stosowania w jamie ustnej. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** 1 ml (co odpowia 970 mg) płynu zawiera 0,7 ml (679 mg) wyciągu płynnego z *Thymus vulgaris* L. herba i/lub *Thymus zygis* L. herba (ziela tymianku) (1:3), ekstrahent: mieszanina wodorotlenku amonowego (96 g/l), glicerolu (850 g/kg), etanolu (760 g/l) i wody (1:20;67,8:111,2) oraz 0,3 ml (291 mg) nalewki z *Salvia officinalis* L. folium (liść szalwii) (1:5), ekstrahent: etanol 70% (V/V). Produkt zawiera 38-47 % (V/V) etanolu. **POSTAC FARMACEUTYCZNA:** Płyn do stosowania w jamie ustnej. **Wskazania do stosowania:** Produkt roślinny jest tradycyjnie stosowany w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. **Dawkowanie i sposób podawania.** Dawkowanie Tradycyjnie stosuje się podany schemat stosowania: Dorośli i młodzież w wieku powyżej 12 lat: Lek rozpylać w jamie ustnej 2-3 krotnie, 3 razy na dobę. Dzieci: Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Czas stosowania:** Nie stosować dłużej niż tydzień bez wskazań lekarskich. Po tygodniu, w przypadku utrzymania się dolegliwości należy zwrócić się o poradę do lekarza. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne, tymianek lub szalwię. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Jeśli objawy się nasilą, nie ustąpią albo towarzyszyć im będzie duszność lub gorączka należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. W przypadku dostania się leku do oczu przemyć wodą i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem. Uwaga: Lek zawiera etanol. **Działania niepożądane:** Możliwe jest wystąpienie reakcji nadwrażliwości, objawiających się m.in. dusznością, pokrzywką i miejscowymi obrzękami. **Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych:** Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie podejrzewane działania niepożądane bezpośrednio do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych: Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel.: +48 22 49-21-301, fax: +48 22 49-21-309, strona internetowa: <https://smz.ezdrowie.gov.pl>. Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Krakowskie Zakłady Zielarskie „Herbapol” w Krakowie S.A., ul. Chałupnika 14, 31-464 Kraków, tel. 12 411 69 11, fax 12 411 58 37, e-mail: [herbapol@herbapol.krakow.pl](mailto:herbapol@herbapol.krakow.pl) **NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** R/0809. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC

Biorąc pod uwagę stadium choroby, należy rozróżnić dwa rodzaje kaszlu, jakie mogą w tym czasie wystąpić:

- początkowe dni przeziębienia to w zdecydowanej większości przypadków kaszel suchy (nieproduktywny);
- dopiero w 2.-3. dniu choroby kaszel przybiera charakter mokrego, co bezpośrednio wynika z nagromadzenia i zagęszczenia zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny.

Leczenie kaszlu (a dokładniej hamowanie go) należy dobrać pod kątem jego rodzaju. Ma ono jedynie charakter objawowy.

### Farmakoterapia kaszlu suchego

Hamowanie kaszlu suchego to przede wszystkim produkty lecznicze oparte na:

- lekach działających ośrodkowo (**kodeina, dekstrometorfan, butamirat**);
- lekach działających obwodowo (**lewodropropizyna**).

Pierwsza z tych grup działa hamująco na ośrodek kaszlu, wywołując ośrodkowy efekt przeciwkaszlowy. Przeciwwskazaniem do stosowania związków z tej grupy jest potwierdzona u pacjenta astma. Dodatkowo – kodeiny nie powinno podawać się dzieciom przed ukończeniem 12. r.ż. Należy także pamiętać o potencjale uzależniającym leków z grupy opiatów (kodeina, dekstrometorfan), szczególnie przy długotrwałym stosowaniu znacznie wyższych od terapeutycznych dawek w celach pozamedycznych. Lewodropropizyna jest natomiast lekiem o znacznie wyższym stopniu bezpieczeństwa, gdyż pozbawiona jest bezpośredniego wpływu na OUN. Działa hamująco na nadreaktywne włókna receptorów kaszlu, tłumiąc tym samym odruch kaszlowy.

Podobny mechanizm działania prezentują popularne wśród pacjentów preparaty (zwykle wyroby medyczne i suplementy diety) na bazie surowców roślinnych. Zaliczamy do nich **prawoślaz lekarski i podbiał lekarski**, które dzięki wysokiej zawartości śluzów działają powlekająco na błonę śluzową gardła, hamując tym samym

nadmierną pobudliwość receptorów kaszlu. Surowce te występują zarówno w postaci syropów, jak i tabletek do ssania.

Pomocna w przypadku kaszlu może być również **szałwia lekarska**. Związki zawarte w tej roślinie wykazują widoczne efekty przeciwzapalne w obrębie błony śluzowej górnych dróg oddechowych. Zmniejszając podrażnienie, mogą przyczynić się do ograniczenia odruchu kaszlowego

### Farmakoterapia kaszlu mokrego

Nieco odmienne postępowanie charakteryzuje farmakoterapię kaszlu mokrego. Celem jej stosowania jest upłynnienie zalegającej wydzieliny i ułatwienie jej odkrztuszenia.

Zastosowanie w kaszlu mokrym znajdują preparaty posiadające w swoim składzie związki o właściwościach mukolitycznych i mukokineetycznych. Są to m.in.: **ambroksol, bromheksyna, N-acetylocysteina**.

Ambroksol, dzięki swoim właściwościom, ułatwia odkrztuszanie wydzieliny i łagodzi kaszel, zmniejszając tym samym jego częstotliwość [28]. Podobnie działa bromheksyna, która jest nieaktywnym prekursorem ambroksolu. Preparaty na bazie ambroksolu i bromheksyny występują zwykle pod postacią syropów i tabletek doustnych. Dostępne są również tabletki musujące, zwłaszcza N-acetylocysteiny.

Podobnie jak w przypadku kaszlu suchego – także w terapii kaszlu mokrego znajdują zastosowanie surowce ziołowe. Występują one głównie w postaci syropów i często są produktami leczniczymi. Zawierają zwykle **wyciąg z liści bluszczu**, o potwierdzonych właściwościach wykrztuśnych [29].

W leczeniu kaszlu produktywnego zastosowanie znajduje również **tymianek**. Wiedza na temat jego wykorzystania opiera się na tradycyjnym stosowaniu tymianku na przestrzeni wielu lat. Z nielicznych badań wynika, że tymianek zwiększa sekrecję w drogach oddechowych i ułatwia odkrztuszanie zalegającej wydzieliny – łagodząc jednocześnie kaszel [30,31].

Innym, przydatnym w kontekście kaszlu mokrą związkami roślinnymi może być również **korzeń pierwiosnka**. Substancje zawarte w surowcu wywierają pozytywny wpływ na ruch aparatu rzęskowego w drogach oddechowych. Dzięki temu pierwiosnek ułatwia ewakuację gęstej wydzieliny z nabłonka układu oddechowego, a zatem pomaga w łagodzeniu mokrego kaszlu [32].

### ■ Gorączka – nieswoisty objaw przeziębienia

Gorączka, definiowana jako ciepota ciała powyżej 38°C, może występować, aczkolwiek nie zawsze, w przebiegu przeziębienia. Częściej w przypadkach infekcji wirusowych górnych dróg oddechowych mówimy o podwyższonej temperaturze ciała. Szczególnym przypadkiem infekcji wirusowej jest grypa, która może odznaczać się gwałtownie narastającą ciepota ciała, sięgającą > 40°C. Niemniej jednak gorączka może i dość często występuje u pacjentów zainfekowanych. Wskazaniem do zastosowania leków przeciwgorączkowych jest temperatura powyżej 38°C [33].

### Farmakoterapia

Typowe leki przeciwgorączkowe to popularne wśród pacjentów NLPZ-y. Zaliczamy do nich: **ibuprofen, kwas acetylosalicylowy, naproksen** [23]. Poza nimi pacjenci najczęściej sięga-

ją po nieopiodowe leki przeciwbólowe inne niż NLPZ, tj. **paracetamol i metamizol sodowy**.

Cechą, która odróżnia te dwa ostatnie od całej grupy NLPZ, jest brak komponenty przeciwzapalnej (słabo występującej w metamizolu).

Wspomniane powyżej związki wykazują wysoką skuteczność w obniżaniu podwyższonej temperatury ciała. Tym, na co należy zwrócić uwagę pacjentowi, jest dokładne sprawdzanie stosowanych przez niego preparatów. Często zdarza się, że pacjent kupuje jednocześnie kilka leków na objawy przeziębienia, w których jako jeden ze składników występuje NLPZ. Może to skutkować przedawkowaniem substancji leczniczej i wystąpieniem nasilonych objawów niepożądanych. Ponadto jednoczesne stosowanie dwóch i więcej leków z grupy NLPZ może przynosić wzajemne osłabienie ich działania (reakcja typu „2+2=1”).

Spśród leków przeciwgorączkowych paracetamol odznacza się największym poziomem bezpieczeństwa. Może być stosowany również przez kobiety w ciąży (z pominięciem I trymestru). Nie dotyczy to jednak preparatów wieloskładnikowych!

Kwas acetylosalicylowy jest natomiast przeciwwskazany u dzieci poniżej 12. r.ż. (a według różnych źródeł nawet poniżej 16. r.ż.) i u osób cierpiących (także w wywiadzie) na chorobę

## Cukierki pokrzywowe - Reutter

Dobroczynne właściwości pokrzywy znane są od wieków.

Składniki pokrzywy wspomagają przemianę materii, oczyszczają organizm ze złożeń. Pokrzywa korzystnie wpływa na wygląd włosów i paznokci.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze.  
Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



Dostępne w aptekach i zielarniach.



wrzodową żołądka. Alternatywą o działaniu przeciwgorączkowym, a jednocześnie przeciwzapalnym jest ibuprofen, który z powodzeniem można stosować już nawet u 3-miesięcznych dzieci.

Dla pacjentów obawiających się substancji chemicznych istnieje alternatywa w postaci natpnie działającego **wyciągu z lipy**. Występuje on pod postacią herbatek ziołowych bądź jako syrop (produkt leczniczy) [34]. Warto jednak doradzić pacjentowi, że w przypadku wysokiej gorączki powinien bezwzględnie zastosować typowy lek przeciwgorączkowy.

### ■ **Zamiast leczyć – lepiej zapobiegać**

Profilaktyka przeziębień zyskuje ostatnio sporo na znaczeniu. Wyraźnie widać to w ostatnim czasie, kiedy spora część społeczeństwa stara się zbudować odporność na powszechnie występujące infekcje. Na aptecznych półkach znajdują się produkty spełniające kryterium profilaktyki infekcji wirusowej górnych dróg oddechowych. Zaliczają się do nich zarówno leki OTC, jak i wyroby medyczne i suplementy diety. Zastosowanie znajdują tu:

- **Pelargonja afrykańska** – występująca w postaci tabletek doustnych i syropów. Wskazaniem do jej stosowania jest objawowe leczenie przeziębienia, ale także wzmocnienie odpowiedzi immunologicznej organizmu.
- **Bez czarny** – składnik tabletek doustnych i syropów, będących zwykle wyrobami medycznymi lub dietetycznymi środkami spożywczymi specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Bez czarny znany jest ze swoich właściwości immunomodulujących. Badania potwierdzają jego wpływ na stymulację wydzielania limfocytów Th2, co wzmacnia odporność na infekcje [35].
- **Witamina C** – składnik suplementów diety i produktów leczniczych. Choć jego właściwości immunostymulujące są często podważane, nie podlega dyskusji fakt, że kwas askorbinowy stymuluje fagocyty i limfocyty do wyężonej pracy [36].

- **Cynk** – preparaty z cynkiem stały się niezwykle popularne zwłaszcza ostatnio, w obliczu pandemii koronawirusa. Cynk uczestniczy bowiem w kształtowaniu komórkowej odpowiedzi immunologicznej, a jego niedobór zaburza równowagę pomiędzy limfocytami Th1 a Th2 [37].
- **Czosnek** – choć nie należy do najlepiej ocenianych pod względem walorów smakowych i zapachowych, to odznacza się dobrymi właściwościami immunomodulującymi [38]. Udowodniono, że preparaty czosnku (a zwłaszcza zawarta w nich allicyna) wzmagają naturalne procesy fagocytozy.
- **Imbir** – preparaty imbiru to zwykle suplementy diety w postaci herbatek ziołowych. Zawarty w nich imbir wykazuje tendencję do hamowania cytokin prozapalnych [38].
- **Miód** – o jego właściwościach nie trzeba przekonywać chyba nikogo. Preparaty na bazie miodu (a właściwie propolisu) wpływają na wzrost produkcji monocytów i neutrofilów. Wywierają działanie immunomodulujące oraz pozytywnie wpływają na stan czerwonych krwinek [38].
- **Probiotyki** – najnowsze doniesienia medyczne sporo uwagi poświęcają tematowi bakterii probiotycznych. Nie ulega wątpliwości, że prawidłowy skład mikroflory (zarówno jamy ustnej, jak i przewodu pokarmowego) odgrywa znaczącą rolę w utrzymywaniu właściwego stanu organizmu. Widać to także w kontekście odporności organizmu [37].

### ■ **Podsumowanie**

Przeziębienie to powszechna i dość częsta choroba, wobec której dysponujemy jednak sporą liczbą preparatów wspomagających proces leczenia. Mnogość objawów infekcji wirusowej sprawia, że wybór jednego, konkretnego produktu jest nierzadko niezwykle trudny. W tym celu warto dokładnie przeanalizować dośkwierające pacjentowi dolegliwości i zarekomendować mu odpowiedni produkt. W aptekach dostępne

# Polecamy

# 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

są zarówno produkty lecznicze OTC, jak również wyroby medyczne i suplementy diety. Dobrym rozwiązaniem dla sporej części pacjentów jest zaproponowanie im preparatu wieloskładnikowego. Wynika to z faktu znacznej ilości objawów choroby, co do których potrzebne jest szerokie spektrum działania, a takie oferują preparaty złożone. Ostateczna rekomendacja należy jednak do farmaceuty, który po krótkiej rozmowie z pacjentem jest w stanie zaproponować mu niezbędną farmakoterapię. © P

mgr Mateusz Jabłoński  
mateusz.jablonski@interia.pl  
Nadesłano: 03-11-2020

#### Piśmiennictwo:

- Rynek farmaceutyczny w 2017 roku, IQVIA, Warszawa, styczeń 2018.
- <https://mgr.farm/aktualnosci/rekord-sprzedazy-lekow-na-grype-i-przeziebienie/>
- Stosowanie leków dostępnych bez recepty i suplementów diety przez osoby dorosłe z województwa świętokrzyskiego, Monika Szpringer, Marzena Oledzka, Justyna Kosecka, Elżbieta Monika Galińska, Jarosław Chmielewski, Bogumił Sobczyk, Magdalena Wawrzeńczyk, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, Tom 21, Nr 2, 163-167.
- Non-steroidal anti-inflammatory drugs for the common cold, Soo Young Kim, Yoon-Jung Chang, Hye Min Cho, Ye-Won Hwang, Yoo Sun Moon, COchrane Database of Systematic Reviews, September 2015.
- Rationale for treatment of common cold and flu with multi-ingredient combination products for multi-symptom relief in adults, Ron Eccles, Ingo Fietze, Uwe-Bernd Rose, Open Journal of Respiratory Diseases, 2014, 4, 73-82.
- Czy i jak leczyć objawowo zakażenia dróg oddechowych, Piotr Albrecht, Medycyna Rodzinna 6/2004, 268-277.
- Racjonalna terapia ostrych infekcji górnych dróg oddechowych, Anna Wawrzyniak, Forum Medycyny Rodzinnej 2011, tom 5, nr 5, 401-406.
- Leczenie ostrych stanów zapalnych gardła, Ernest Kuchar, Monika Karlikowska-Skwarnik, Zakażenia XXI wieku 2018; 1(4).
- Efficacy of cetylpyridinium chloride used as oropharyngeal antiseptic, Frank-Albert Pitten, Axel Kramer, Arzheim.-Forsch./Drug Res. 51 (II), 588-595 (2001).
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Orofar Max.
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Sebidin Intensive.
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Strepils Intensive.
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Tantum Verde.
- Współczesne spojrzenie na właściwości lecznicze płucnicy islandzkiej *Cetraria islandica* (L.) Ach., Dorota Smolińska, Agnieszka Tajer, Adam Stebel, Ann. Acad. Med. Silés. 2012, 66, 4, 56-63.
- Katar – etiologia i skuteczne leczenie, Robert Szamborski, Farmacja Polska, tom 65, Nr 10, 2009.
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Xylometazolin VP.
- Leczenie alergicznego i infekcyjnego nieżytu nosa I zatok przynosowych w świetle konsensusów międzynarodowych, Mariola Śliwińska-Kowska, Otolaryngologia 2016, 15(4): 145-151.
- Bezpieczeństwo i skuteczność pseudoeufedryny, Magdalena Pawlaczek, Katarzyna Korzeniwska, Anna Jabłeczka, Farmacja Współczesna 2017; 10: 67-71.
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Febrisan Zatoki.
- Pelargonium – kariera niedocenianej rośliny ozdobnej, Łukasz Szeleszczuk, Monika Zielińska-Pisklak, Katarzyna Wilczek, Lek w Polsce, Vol 23, Nr 3'13.
- Infekcje górnych dróg oddechowych u dzieci a fitoterapia, Tomasz Kuthan, Lek w Polsce, Vol 28, Nr 02'18.
- Europejskie wytyczne na temat zapalenia zatok przynosowych i polipów nosa 2012 (wybór), Magazyn Otorinolaryngologiczny, czerwiec 2013, tom XIII, zeszyt 2.
- Niesteroidowe leki przeciwzapalne – fakty, mity i kontrowersje dotyczący ryzyka sercowo-naczyniowego oraz ryzyka powikłań ze strony przewodu pokarmowego, Małgorzata Zaremba, Anna Staniszevska, Maciej Niewada, Choroby Serca i Naczyń 2012, tom 9, nr 3, 119-136.
- Kaszel – trudny problem kliniczny, Halina Batura-Gabryel, Nowa Me-
- dycyna 1/2012.
- Kaszel w praktyce klinicznej – część I, kaszel ostry i podostry, Alicja Kasperska-Zajac, Alergia, 2014, 3: 4-7.
- Leczenie kaszlu infekcyjnego, Maciej Rygalski, Edward Zawisza, Lek w Polsce, Vol 25, Nr 8'15 (291).
- Czy przewlekły kaszel u osoby dorosłej może nie mieć podłoża organicznego? Kaszel na tle psychogennym, Nadia Bryl, Wanda Horst-Sikorska, Forum Medycyny Rodzinnej 2008, tom 2, nr 4, 319-325.
- Safety of ambroxol in the treatment of airway diseases in adult patients, Dorothea Cazan, Ludger Klimek, Annette Sperl, Manuel Plomer, Thomas Pohlmann, Stephan Kolsch, Expert Opinion on Drug Safety, 2018.
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Hederasal.
- Ziele tymianku – Lek roślinny: streszczenie dla ogółu społeczeństwa, European Medicines Agency, 2016, EMA/307113/2016.
- Aktywność olejku tymiankowego (Oleum Thymi) wobec bakterii tlenowych, Anna Kędzia, Bożena Dera-Tomaszewska, Marta Ziółkowska-Klinkosz, Andrzej W. Kędzia, Barbara Kochańska, Alina Gębska, Postępy Fitoterapii 2/2012.
- Surowce roślinne i związki naturalne stosowane w chorobach układu oddechowego, Gerard Nowak, Joanna Nawrot, Herba Polonica, Vol.55, No 4, 2009.
- Thermoregulation disorders of central origin – how to diagnose and treat, Marta Zawadzka, Marta Szmuda, Maria Mazurkiewicz-Beldzińska, Anaesthesiology Intensive Therapy 2017, vol. 49, no 3, 227-234.
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Lipomal.
- Bez czarny (Sambucus nigra) domowy sposób nie tylko na gripę i przeziębienie, Monika Zielińska-Pisklak, Łukasz Szeleszczuk, Anna Młodzianka, Lek w Polsce, Vol 23, nr 6-7'13 (266/267).
- Znaczenie witaminy C dla organizmu człowieka, Katarzyna Zawada, Herbaslim, nr 1(2)/2016.
- Rola witaminy C i cynku we wspomaganianiu układu odpornościowego, Monika Zielińska-Pisklak, Łukasz Szeleszczuk, Marzena Kuras, Lek w Polsce, Vol 23, nr 11-12'13 (271/272).
- Naturalne modyfikatory odpowiedzi immunologicznej, Ewelina Dymarska, Alina Grochowalska, Hanna Krauss, Zuzanna Chęcińska-Maciejska, Probl Hig Epidemiol 2016, 97(4): 297-307.