

PRZEZIĘBIENIE – PROFILAKTYKA, LECZENIE

dr n. med. Maria MROZIŃSKA

Common cold – prevention, treatment

Summary. Common cold is the term for acute minor coryzal illness that afflict most adults two to four times a year. Several viruses can cause common cold. Characteristic seasonal patterns for the different virus groups may suggest a particular virus. Over-the-counter treatments are effective when drugs with established mechanism of action are used.

Słowa kluczowe: leczenie, „odtykacze”, profilaktyka, przeziębienie, rutyna, witamina C.

Keywords: treatment, decongestants, prevention, common cold, rutosid, vitamin C.

Przeziębienie to zespół łagodnych, samoograniczających się objawów nieżyty górnych dróg oddechowych, które u osób dorosłych występują średnio 2 – 4 razy w roku. Zapchany nos, wodnisty katar, kichanie, drapanie w gardle, uczucie rozbicia, ból głowy, czasami mierna gorączka to powszechne symptomy przeziębienia. Podwyższona temperatura utrzymuje się maksymalnie przez 3 dni, ból gardła i nieżyt nosa ok. 7 dni, zaś kaszel 2 – 3 tygodnie.

Za objawy przeziębienia odpowiedzialne są wirusy, których zidentyfikowano blisko 200, a dla każdego z nich charakterystyczna jest pora roku, w której uaktywnia się i atakuje drogi oddechowe człowieka. Przykładowo zachorowania wywołane wirusem grypy przypadają na miesiące od grudnia do maja, z nasileniem w lutym i marcu, zaś zakażenia wirusem paragrypy, objawiające się męczącym, bolesnym kaszlem, uczuciem osłabienia, mają miejsce na przełomie września i października. Większość przeziębień przypada na miesiące od września do maja i rozwija się u osób „podatnych”, co w zależności od przedziału wieku oznacza inne kryteria sprzyjające zachorowaniu. Liczba czynników prowadzących do osłabienia odporności komórkowej i humoralnej zwiększa się wraz z postępującym procesem starzenia organizmu. Już od okresu młodzieńczego grasica (gruczoł odpowiedzialny za sprawne mechanizmy odporności) systematycznie zmniejsza się, z czasem ule-

ga całkowitemu zanikowi. Kaszel i odruch wykrztuśny z wiekiem stają się słabszy. Również choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca, otyłość i niedożywienie, alkoholizm, stres, depresja są czynnikami, które sprzyjają rozwojowi infekcji. Osoby zdrowe, czynne zawodowo, przebywające w zamkniętych źle wentylowanych pomieszczeniach są szczególnie narażone na zakażenia typowymi wirusami przeziębienia zaś podróżujący samolotami częściej zakażają się wirusami z odmiennych warunków klimatycznych, które rzadko lub w ogóle nie występują w ich rodzimym regionie. Rozwojowi infekcji sprzyja zmęczenie, stres, które zaburzają sprawne dotąd funkcje układu odporności.

Organizm człowieka powinien być przygotowany do starcia się z różnymi typami wirusów atakujących już od września.

W profilaktyce przeziębienia u osób dorosłych należy uwzględnić osobnicze podejście do problemu sprawnie funkcjonującego układu odporności, które polega na opracowaniu i realizacji planu działania dotyczącego stylu życia, pielęgnacji skóry, ćwiczeń, diety, suplementów diety, preparatów pochodzenia gruczołowego, środków pochodzenia roślinnego, walki ze stresem. Stres powoduje produkcję dużych ilości kortykosterydów i katecholamin działających immunosupresyjnie,

co w konsekwencji zmniejsza odporność przeciwinfekcyjną. Stopień immunosupresji jest wprost proporcjonalny do nasilenia stresu. Immunosupresja powoduje też zanik grasicy, w wyniku czego zahamowane jest tworzenie krwinek białych. Profilaktyka przeziębienia sprowadza się również do utrwalania modelu zdrowego stylu życia i prozdrowotnych nawyków, takich jak częste mycie rąk, prawidłowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne. Inną metodą zapobiegania przeziębieniu jest stosowanie szerokiego asortymentu środków OTC, które różnią się znacznie skutecznością.

Witamina C – jej rola w profilaktyce przeziębienia jest kontrowersyjna. Jednak w połączeniu z rutyną nasila oczekiwany efekt tego powszechnie stosowanego modyfikatora naszej odporności.

Rutyna – naturalny biologiczny modyfikator, który zapobiega rozwojowi choroby poprzez wpływ na reakcje atakowanego przez wirusy organizmu człowieka. Większość badań klinicznych z rutyną i innymi bioflawonoidami miało miejsce do 1970 roku. Spektakularne wyniki otrzymano w badaniach dotyczących wpływu rutyny na zmniejszenie przepuszczalności naczyń krwionośnych. Dodatkowo rutyna, podobnie jak pierwiastki śladowe, charakteryzuje się właściwościami przeciwutleniającymi i cytoprotekcyjnymi. Właściwości przeciwutleniające i chelatujące rutyny chronią komórki krwi (w tym leukocyty) przed uszkadzającym działaniem substancji toksycznych.

Echinacea – często stosowana jako profilaktyka przeziębienia, charakteryzuje się skutecznością równą skuteczności placebo. Wg przeglądu piśmiennictwa opublikowanego w Cochrane Library, dotyczącego skuteczności preparatów jeżówki w profilaktyce przeziębienia, wynika, iż nie ma uzasadnienia dla stosowania ich w profilaktyce wirusowych zakażeń dróg oddechowych. Nie są zalecane ani do stosowania rutynowego, ani przewlekłego.

Niewystarczająca profilaktyka, nawyki sprzyjające rozwojowi choroby, mniej niż 7 godzin snu u osób dorosłych (< 9h u młodzieży) i zmasowany atak wirusów sprzyjają rozwojowi przeziębienia.

Leczenie przeziębienia ogranicza się do postępowania objawowego. Spośród szerokiej gamy preparatów dostępnych bez recepty (tzw. leków

OTC) największą popularnością cieszą się **leki złożone**, które mają w składzie środki przeciwkaszlowe, przeciwhistaminowe, NLPZ, paracetamol, „odtykacze” (czyli substancje zmniejszające obrzęk błony śluzowej nosa i zatok oraz ilość wydzieliny z nosa), charakteryzujące się różną skutecznością i różnym profilem bezpieczeństwa.

R. Rakel – autor najśłynniejszego, uaktualnianego co 2 lata amerykańskiego podręcznika „Conn’s Current Therapy”, zaleca leki złożone zawierające możliwie najmniej składowych, które likwidują największe objawy (gorączka, obrzęk błon śluzowych nosa), wówczas bowiem złagodzono są również objawy towarzyszące (chrypa, kaszel).

„**Odtykacze**” skutecznie zwalczają obrzęk błony śluzowej nosogardła. Fenylefryna w odróżnieniu od pseudoefedryny nie zaburza pracy OUN, nie powoduje zaburzeń rytmu serca, przez co charakteryzuje się lepszym profilem bezpieczeństwa. Stosowana w niektórych produktach feniramina w niewielkim stopniu łagodzi kichanie i wyciek z nosa. Ponieważ przechodzi do OUN, może działać hamująco, wywołując znużenie, senność oraz zaburzenia koordynacji ruchowej.

Środki z grupy NLPZ stosowane w bólu i gorączce często odpowiedzialne są za zwiększenie obrzęku błony śluzowej nosa, co sprzyja mnożeniu się wirusów. Stosowane przewlekłe, powodują dolegliwości w obrębie przewodu pokarmowego (ból, krwawienie), a u alergików nasilenie objawów alergii.

Paracetamol zwalcza gorączkę, ból gardła i bóle stawowo-mięśniowe. Jest skuteczny, gdy jednorazowa dawka u dorosłych wynosi 1g (maksymalnie 4g/dobę). Paracetamol, w odróżnieniu od NLPZ, jest bezpieczny u osób z alergią, chorobami przewodu pokarmowego i zaburzeniami krzepnięcia krwi.

Leki przeciwhistaminowe pierwszej generacji (np. clemastinum czy phenazolinum) jedynie w niewielkim stopniu zmniejszają wodnisty wyciek z nosa, a z uwagi na działanie atropinowe dają efekt wysuszenia, który nasila obrzęk nosa, potęgując niedrożność górnych dróg oddechowych.

Leki przeciwkaszlowe OTC charakteryzują się niską skutecznością, nie działają nawet w najmniejszym stopniu, gdy kaszel stymulowany jest innymi czynnikami, np. katarem ściekającym po tylnej ścianie gardła.

- **Witamina C** według literatury medycznej jest skuteczna w leczeniu przeziębienia. Skraca czas trwania i nasilenie objawów średnio o 23%. Jednak witamina C stosowana w bardzo dużych dawkach (>2g/24h) może sprzyjać powstawaniu kamieni w układzie moczowym.

**Pamiętajmy,
wizyta u lekarza konieczna jest, gdy:**

- gorączka trwa dłużej niż 3 dni,
- wydzielina z nosa dłużej niż 10 dni,
- boli ucho i zatoki,
- w kolejnym dniu choroby pojawia się ból gardła.

Echinacea – jak dotąd przeprowadzono jedynie pojedyncze badania kliniczne, a ich wyniki nie świadczą jednoznacznie o skuteczności w leczeniu przeziębienia. Chociaż poważne odczyny anafilaktyczne po preparatach jeżówki opisywane są rzadko, należy pamiętać, iż stosowanie ich u alergików może nasilić reakcje alergiczne. Podczas ich stosowania ma miejsce modyfikowanie enzymów wątrobowych z rodziny cytochromu P450, odpowiedzialnych za metabolizm wielu leków, co może być przyczyną interakcji między lekami. Przeciwwskazaniem do stosowania preparatów jeżówki jest ciąża i karmienie piersią jak również choroby autoimmunologiczne.

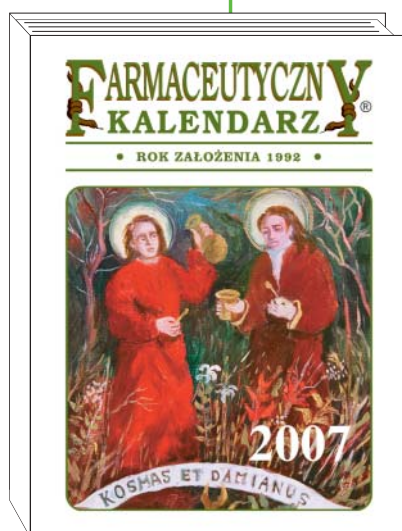
Rutyna zastosowana w procesie leczenia wygasza proces zapalny, co odzwierciedlają poziomy cyto-

kin w surowicy krwi (IL1, IL-6) po jej zastosowaniu. W badaniach doświadczalnych rutyna charakteryzuje się również właściwościami przeciwbakteryjnymi. Jest środkiem bezpiecznym, bez ograniczeń do stosowania przez kobiety w ciąży, matki karmiące, osoby przewlekle chore i z alergią.

Leki objawowe, wypoczynek, dostateczne ilości wypijanego płynu powodują szybkie ustąpienie objawów w przypadku zakażenia wirusami powodującymi przeziębienie. Inaczej manifestuje się zakażenie wirusem grypy. Choroba objawia się ciężkim przebiegiem, często zostawia powikłania, które mogą prowadzić do zgonu, a w najlepszym przypadku pozostawić trwałe następstwa (zapalenie mięśnia sercowego z niewydolnością krążenia, zapalenie płuc, depresję). Przed tak poważną chorobą i jej następstwami najlepiej chronią szczepienia.

Dr n. med. Maria Mrozińska ma drugi stopień specjalizacji z pediatrii oraz z medycyny rodzinnej. Pełni funkcję ordynatora Oddziału Pediatricznego w Szpitalu Zachodnim w Grodzisku Mazowieckim. Jest autorką blisko 80 artykułów i publikacji naukowych dotyczących problematyki chorób infekcyjnych, prezentowanych na krajowych i międzynarodowych zjazdach naukowych.

Piśmiennictwo u autorki. Adres kontaktowy: Oddział Pediatriczny Szpital Zachodni, ul. Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki.



XIV edycja

Farmaceutycznego Kalendarza na rok 2007 zawiera obok kalendarium m.in. złotą księgę aptekarstwa i farmacji, indeks aktów normatywnych (ponad 300 pozycji) pomocnych w prowadzeniu apteki i hurtowni, oryginalne artykuły dotyczące roślin leczniczych, bogatą adresografię i informacje o lekach wybranych firm farmaceutycznych.

Kalendarz otrzymują w ramach prenumeraty wszyscy czytelnicy „Czasopisma Aptekarskiego”.