lek. med. Janusz Gągała
specjalista chorób wewnętrznych
NZOZ "MEDIVITA" s.c.
Poradnia POZ
ul. Warszawska 100
08-500 Ryki
tel. 81 866 79 30

1180854
kod: DYPHL8WG3YCF

ZALECENIA LEKARSKIE:

choroby dróg oddechowych

Przeziębienie

Przeziębienie to zespół objawów związanych z zapaleniem błony śluzowej nosa, gardła i zatok przynosowych, spowodowanym zakażeniem wirusowym górnych dróg oddechowych. Chorobę powodują bardzo liczne wirusy (najczęściej z grupy tzw. rynowirusów).

Do zakażenia dochodzi:

- **drogą kropelkową** w czasie kontaktu z chorym, który kaszląc lub kichając, rozpyla drobne kropelki wydzieliny dróg oddechowych, zawierające wirusy
- **drogą pokarmową** poprzez kontakt z zakażonymi przedmiotami (niektóre wirusy mogą nawet przez kilka godzin przetrwać w środowisku, np. na przedmiotach codziennego użytku).

W naszym kraju szczyt zachorowań przypada na okres od jesieni do wczesnej wiosny. Częstość zachorowań spada wraz z wiekiem, u dorosłych zakażenia górnych dróg oddechowych występują średnio 2–3 razy w roku.

Więcej na www.mp.pl

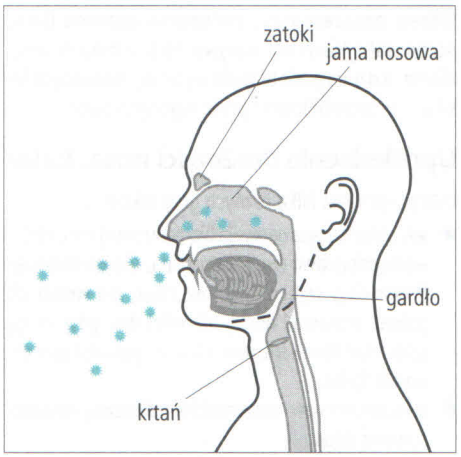
Objawy

Choroba rozpoczyna się niekiedy okresem złego samopoczucia, a pierwszym objawem jest zazwyczaj ból gardła, czasem chrypka. Następnie pojawiają się katar i kichanie. Ból gardła mija zwykle po 1–2 dniach. Początkowo wodnisty katar z czasem staje się gęstszy i ma często ropny charakter, a u niektórych chorych pojawia się kaszel. W pierwszych dniach choroby może występować również stan podgorączkowy (temperatura ciała 37–38°C).

Objawy utrzymują się około 7 dni. Katar i/lub kaszel mogą utrzymywać się u niektórych chorych nawet 2 tygodnie.

Zapobieganie

- regularny wysiłek fizyczny o umiarkowanym natężeniu (trening na poziomie wyczynowym zwiększa ryzyko przeziębienia)
- unikanie stresu



Ryc. Przeziębienie powodują najczęściej rynowirusy, a do zakażenia dochodzi głównie drogą kropelkową w czasie kontaktu z chorym, który kaszląc lub kichając, rozpyla drobne kropelki wydzieliny dróg oddechowych, zawierające wirusy

- unikanie zatłoczonych miejsc w okresach zwiększonej zapadalności
- częste i długie mycie rąk mydłem (15–30 sekund)
- stosowanie środków odkażających na bazie alkoholu.

Nie ma dowodów na to, że zmarznięcie lub ekspozycja na zimno zwiększają ryzyko przeziębienia. Również większość preparatów „poprawiających odporność" nie wpływa istotnie na ryzyko zachorowania, a jedynie niektóre dane wskazują na możliwość korzystnego działania wybranych preparatów zwierających jeżówkę (*Echinacea*) lub czosnek. Regularne przyj-

mowanie witaminy C zmniejsza ryzyko przeziębienia prawdopodobnie tylko wśród osób bardzo intensywnie ćwiczących (np. maratończyków).

Leczenie

Dostępne leki nie skracają istotnie czasu trwania choroby – łagodzą tylko jej objawy. Ważne jest postępowanie ogólne:

- odpoczynek, leżenie w łóżku, w razie potrzeby zwolnienie z pracy
- picie odpowiedniej ilości płynów (szczególnie jeżeli występuje gorączka), np. wody mineralnej niegazowanej albo herbaty – nie powinno się spożywać napojów gazowanych
- doraźne zmniejszenie objawów można uzyskać dzięki inhalacjom ciepłego, nawilżonego powietrza.

Leczenie farmakologiczne

Ból głowy, gardła, gorączka

Objawy te zwalczamy za pomocą leków o działaniu przeciwbólowowym i przeciwgorączkowym. Najczęściej stosowane leki to paracetamol albo niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. ibuprofen lub naproksen). Przyjmujemy je doraźnie w razie wystąpienia objawów. Ich działanie utrzymuje się zwykle około 6 godzin. Nie powinny być stosowane u chorych z ciężką niewydolnością nerek lub wątroby. Niesteroidowych leków przeciwzapalnych nie mogą również stosować pacjenci z chorobą wrzodową. Należy pamiętać, że leki te wchodzą w skład wielu preparatów złożonych.

Wbrew powszechnemu mniemaniu aspiryna (kwas acetylosalicylowy) nie wpływa na przebieg przeziębienia, a działa podobnie do wyżej wymienionych leków – przeciwbólowo i przeciwgorączkowo.

Upośledzenie drożności nosa, katar

Dostępnych jest kilka różnych grup leków:

- leki obkurczające naczynia błony śluzowej nosa stosowane miejscowo (ksylometazolina, oksymetazolina)
  Poprawiają szybko drożność nosa, nie wolno ich jednak stosować dłużej niż kilka dni, gdyż mogą uszkodzić błonę śluzową nosa i – paradoksalnie – nasilić katar.
- leki obkurczające naczynia błony śluzowej nosa stosowane doustnie
  Zawierają one pseudoefedrynę (lek spokrewniony z amfetaminą), która poprawia drożność nosa i działa słabo stymulująco na mózg. Leku nie powinno się stosować u chorych na ciężkie nadciśnienie tętnicze i niestabilną chorobę niedokrwienną serca. Pseudoefedryna jest najważniejszym składnikiem wielu złożonych preparatów, reklamowanych jako preparaty „na grypę i przeziębienie".
- leki przeciwhistaminowe (np. deksbromfenyramina, cetyryzyna)
  Mają słabe działanie poprawiające drożność nosa. Stosowane są zwykle jako składnik preparatów wielolekowych. U niektórych chorych mogą powodować senność.

Kaszel

Leki przeciwkaszlowe, hamujące kaszel (butamirat, dekstrometorfan, lewodropropizyna) są mało skuteczne w kaszlu spowodowanym przeziębieniem. Jeżeli w oskrzelach obecna jest trudna do odkrztuszenia wydzielina, można zastosować preparat zawierający gwajafenezynę lub leki ułatwiające wykrztuszanie (np. ambroksol). Należy zdecydowanie unikać złożonych preparatów zawierających zarówno lek przeciwkaszlowy, jak i wykrztuśny.

Inne leki

Nie ma danych naukowych potwierdzających skuteczność witaminy C, rutozydu oraz leków homeopatycznych w leczeniu przeziębienia lub łagodzeniu jego objawów. Stosowanie antybiotyków w leczeniu zakażeń wirusowych, takich jak przeziębienie, jest nieskuteczne. Obecność ropnej wydzieliny z nosa nie świadczy o bakteryjnej etiologii przeziębienia i nie jest wskazaniem do stosowania antybiotyku. Dane dotyczące skuteczności preparatów cynku w leczeniu przeziębienia są sprzeczne – z tego względu, i z powodu działań niepożądanych (m.in. zaburzenia smaku), nie zaleca się ich stosowania.

Kiedy należy zgłosić się do lekarza?

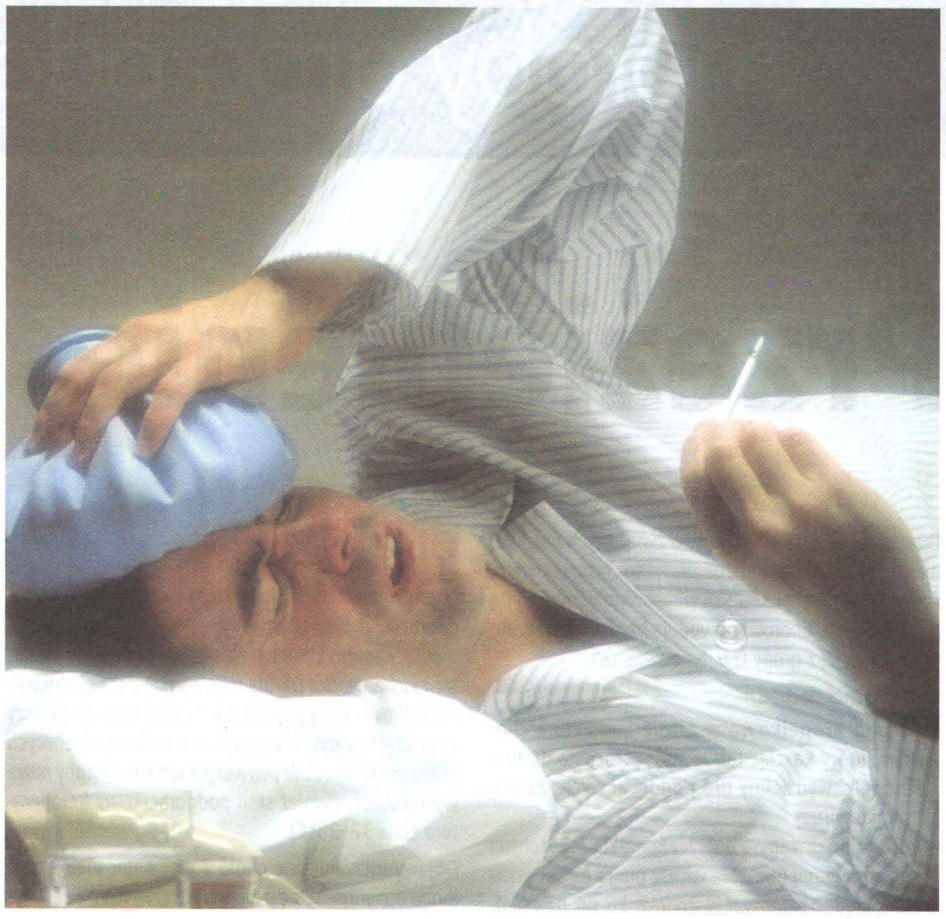
- gdy wystąpią duszność i/lub napady świszczącego oddechu
- gdy gorączka >38°C i nasilony kaszel z odkrztuszaniem ropnej wydzieliny utrzymują się dłużej niż kilka dni
- gdy pojawi się silny i nieustępujący ból głowy, zatok (okolice nosa, czoło, szczęka) lub ucha.

Zapamiętaj

1) Przeziębienie najlepiej leczyć, odpoczywając w domu.

2) Leki stosowane w przeziębieniu mają działanie objawowe. Nie wpływają na przebieg choroby, dlatego nie należy ich nadużywać.

Więcej na www.mp.pl



Wraz z Twoim lekarzem zapraszamy do portalu Medycyny Praktycznej **mp.pl**, gdzie znajdziesz popularnonaukowe informacje przygotowane dla pacjentów przez najwybitniejszych ekspertów z całej Polski, dowiesz się więcej o swoich lekach, wymienisz opinie z innymi chorymi, będziesz mógł zamieścić podziękowania dla swojego lekarza.
Medycyna Praktyczna, instytucja założona przez lekarzy w 1990 roku, jest wiodącym wydawcą literatury fachowej i centrum szkolenia lekarzy. 99% lekarzy wykorzystuje publikacje MP przy podejmowaniu decyzji diagnostycznych i terapeutycznych.
Materiał opublikowany na niniejszej karcie ma charakter edukacyjny i zawiera ogólne wiadomości o chorobie oraz postępowaniu w niej. Nie stanowi on porady lekarskiej, opinii, orzeczenia lub informacji o stanie zdrowia określonego pacjenta w rozumieniu Ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty.
Materiał reklamowy opublikowany na niniejszej karcie nie stanowi zalecenia lub poparcia jakiegokolwiek produktu przez lekarza korzystającego z karty.
Autor: dr n. med. Filip Mejza

medycyna praktyczna

REKLAMA

NUROFEN® ULTIMA
PL/2011-10/15