



Przeziębienie – jak sobie skutecznie z nim radzić?

Ilek. Kamil Chudziński

Klinika Anestezjologii i Intensywnej Terapii

CSK MSW w Warszawie

Warszawa, 13.02.2015

Przeziębienie – definicja i epidemiologia



- zespół objawów związanych z zapaleniem błony śluzowej nosa, gardła i zatok przynosowych, spowodowany **zakażeniem wirusowym**
- dzieci >> dorośli
- drogi zakażenia:
 - kropelkowa
 - kontakt bezpośredni

Objawy



- 7-10 dni (największe nasilenie ok. 3-4 dnia)
- złe samopoczucie, osłabienie, uczucie rozbicia
- uczucie suchości, swędzenia i drapania w nosie i gardle
- katar (wodnisty → gęsty)
- uczucie zapchania nosa
- kichanie
- ból gardła

Objawy c.d.



- kaszel (suchy → mokry → suchy)
- chrypka → bezgłos
- stan podgorączkowy > gorączka
- ospałość, trudności z koncentracją
- ból głowy

Przeziębienie a grypa

	Przeziębienie	Grypa
Czynnik wywołujący	Wirusy oddechowe	Wirusy grypy (typ A i B)
Początek	Powolny (1-2 dni)	Gwałtowny (24h)
Gorączka	rzadko	często
Bóle mięśni, stawów, kości, głowy	rzadko	często
Katar	często	rzadko
Kaszel	często (mokry)	często (suchy)
Ból gardła	często	dość często
Powikłania	łagodne (nadkażenie bakteryjne)	często ciężkie (powikłania sercowe, płucne, neurologiczne)



Postępowanie – ogólne zasady



- leżenie w domu, unikanie wysiłków
- obfite nawodnienie
- częste mycie rąk (też przez domowników)
- stosowanie leków objawowych
- zdrowa dieta

Leki stosowane w przeziębieniach



„Przeziębienie leczone trwa tydzień, a nieleczone 7 dni.”

gorączka

leki p/gorączkowe, p/zapalne, p/bólowe

bóle stawów, mięśni

bóle gardła

środki miejscowo odkażające

katar

środki obkurczające naczynia

kaszel

leki p/kaszlowe i wykrztuśnie

Zwalczanie gorączki



- gorączka jako mechanizm obronny
- gorączkę należy obniżać:
 - u dzieci (ryzyko drgawek gorączkowych)
 - u dorosłych, gdy złe samopoczucie
 - choroby przewlekłe, których przebieg może nasilić gorączka (gł. choroby serca, nerek, płuc)
- metody fizykalne (chłodzenie)
- metody farmakologiczne (leki p/gorączkowe)

Leki p/gorączkowe



Leki p/gorączkowe



	Paracetamol <i>(Apap, Codipar, Efferalgan, Fervex, Griplex, Choligrip)</i>	Ibuprofen <i>(Ibum, Nurofen, Modafen, Ibufen, Ibalgin)</i>
Miejsce działania	Działanie ośrodkowe	Działanie ośrodkowe i obwodowe
Profil działania	Działanie p/gorączkowe p/bólowe	Działanie p/gorączkowe Działanie p/bólowe Działanie p/zapalne
dawkowanie	1000 mg co 4-6 h	400 mg co 6-8 h
ostrożnie:	Choroby wątroby Alkoholizm Wyniszczenie Leki p/padaczkowe	Choroby sercowo – naczyniowe Choroby nerek Choroba wrzodowa Leki p/krzepliwe

Inne leki p/gorączkowe i p/bólowe



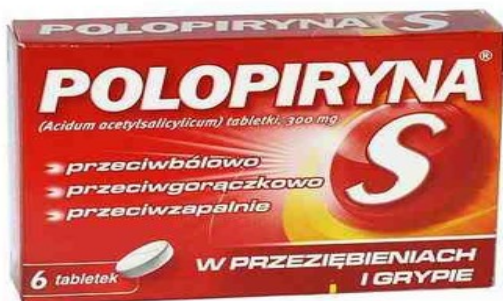
Pyralgina (metamizol)

- Silne działanie p/bólowe i p/gorączkowe
- nie działa p/zapalnie
- bezpieczny w chorobach serca, wątroby i nerek
- rzadkie przypadki uszkodzenia szpiku
- dawkowanie: 3x500 mg

Naproksen

- silne działanie p/zapalne
- bezpieczny w chorobach serca
- dawkowanie: 2x500 mg

A gdzie ASPIRYNA?



Aspiryna



- Lek znany od XIX wieku (uzyskany z kory wierzby)
- Działa p/bólowo, p/zapalnie i silnie p/gorączkowo
- Działanie p/gorączkowe porównywalne z ibuprofenem
- Działanie p/zapalne 7x słabsze niż ibuprofen
- **Działa silnie p/płytkowo** – hamuje krzepnięcie krwi
- Rocznie kilka milionów zgonów po przedawkowaniu na świecie (głównie śmiertelne krwotoki do przewodu pokarmowego lub mózgowia)

Aspiryna



- profilaktyka zawału serca i udaru mózgu
- dawkowanie: 1x75 mg
- efekt zmniejszonej krzepliwości utrzymuje się ok. 7 dni
- uwaga: inne leki p/bólowe nasilają działanie (nie dotyczy paracetamolu i pyralginy)
- leczenie przeziębień
- dawkowanie: 4x500 mg (!!)
- wzrost ryzyka działań niepożądanych (krwawienia, niewydolność nerek, zaostrzenie choroby wrzodowej, uszkodzenie słuchu – szumy uszne, u dzieci – ciężkie uszkodzenie wątroby)

Leczenie kaszlu



- Kaszel jest odruchem obronnym
- Kaszel mokry – leki wykrztuśne (rozrzedzające wydzielinę)
- Kaszel suchy – leki p/kaszlowe (hamujące odruch kaszlowy w mózgu lub w oskrzelach)
- Kaszel suchy, męczący może trwać po infekcji nawet do 4 tygodni (zwłaszcza u pacjentów z przewlekłym zapaleniem zatok)

Leki wykrztuśne (mukolityki)

Przykłady preparatów:

- Acetylocysteina (ACC 300, ACC 600) 1x1 tabl.
- Ambroksol (Flavamed, Ambroksol, Deflegmin, Mucosolvan) 3x1 tabl. (3x15 ml)
- Bromheksyna (Flegamina) 3x1 tabl. (3x15 ml)



Leki te podaje się do godz. 17.

Musi być zachowany efektywny odruch kaszlu
(uwaga osoby starsze i leżące!)

Leki p/kaszlowe

- Hamują suchy, nieefektywny kaszel
- Nie stosować jednocześnie z lekami wykrztuśnymi (odstęp czasu np. leki wykrztuśne w dzień, p/kaszlowe w nocy)

Przykłady preparatów

- Kodeina (Thiocodin, syrop sosnowy – Sir. Pini)
- Dekstrometorfan (Acodin)
- Butamirat (Sinecod)



Leczenie kataru



- Najważniejsze higiena jamy nosa – **sól morską do nosa** (sól fizjologiczna gdy wodnisty katar, sól hipertoniczna – gdy katar gęsty)
- Utrudnione oddychanie przez nos – **leki obkurczające naczynia** w kroplach np. Xylogel, Xylometazolin, Otrivin, Nasivin) lub doustne – preparaty pseudoefedryny np. Suddafed, Cirrus, Ibuprom Zatoki
- **Zasady stosowania leków obkurczających:**
 - Krótko – maksymalnie 5 dni
 - 2-3 x dziennie
 - P/wskazane u osób: z przerostem prostaty, jaską oraz chwiejnym nadciśnieniem tętniczym

Leczenie bólu gardła



- Głównie preparaty miejscowe zawierające środki odkażające i/lub p/bólowe (miejscowo znieczulające)
- Przykłady wartościowych preparatów:
 - Strepsils Intensive (flurbiprofen)
 - Faringosept (ambazon)
 - Orofar max (lidokaina/cetylpirydyna)
 - Tantum-verde



Kiedy antybiotyk?



- **Antybiotyk stosuje się tylko przy cechach nadkażenia bakteryjnego (co zdarza się dość rzadko)**
- **O nadkażeniu bakteryjnym nie świadczy ropny (żółto-zielony) katar i ropna plwocina bez innych objawów!**
- **Objawy sugerujące konieczność zastosowania antybiotyku (wizyta u lekarza!)**
 - **Utrzymywanie się objawów przeziębienia >10 dni**
 - **Zaostrzenie objawów (np. nawrót gorączki) po okresie zmniejszenia dolegliwości**
 - **Bóle twarzoczaszki, zębów**
 - **Silny ból gardła bez kaszlu i kataru (angina)**
 - **Wysoka gorączka**

Najczęstsze błędy w samoleczeniu przeziębień



- Stosowanie preparatów zawierających te same substancje czynne
- Nadużywanie aspiryny
- Samodzielne włączanie antybiotyków
- Stosowanie leków i suplementów diety zupełnie bezwartościowych
- Brak odpoczynku (np. chodzenie do pracy)
- Ignorowanie niepokojących objawów i późne zgłaszanie się do lekarza

Popularne środki nie mające wpływu na przebieg przeziębienia



- Kwas askorbinowy (witamina C)
- Rytyna i rytozydy (Rutinoscorbin)
- Leki „wzmacniające” odporność (Neosine, Griprinosina)
- Wapń





QUIZ

Który z opisanych objawów powinien być sygnałem, aby zgłosić się do lekarza?

- a) Suchy kaszel trwający 7 dni od zakończenia przeziębienia
- b) Uporczywy, suchy kaszel prowokujący wymioty**
- c) Gorączka do 38,5 st. C z kaszlem i katarem od 3 dni
- d) Uczucie zapchania nosa i kaszel w nocy od tygodnia

W leczeniu bólu gardła najważniejsze znaczenie mają:

- a) Szybko podane antybiotyki
- b) Płukanki gardła z soli
- c) Środki odkażające w tabletkach do ssania lub aerozolu**
- d) Wszystkie wymienione



QUIZ

U osoby po zawale serca, z nadciśnieniem tętniczym przy przeziębieniu celem zwalczania gorączki najbezpieczniej zastosować:

- a) aspirynę
- b) paracetamol
- c) ibuprofen
- d) Nie należy obniżać gorączki u takich osób

Objawem wskazującym na przedawkowanie aspiryny może być:

- a) Czarny stolec
- b) Krwawienia z dziąseł
- c) Szumy uszne
- d) Wszystkie wymienione



QUIZ

Wstajesz rano z silnym bólem gardła i szyi, z gorączką do 38,5 st.C i ogólnym złym samopoczuciem. Nie masz kataru, kaszlu ani łzawienia oczu. Jeszcze wczoraj wieczorem byłeś zdrowy. W takiej sytuacji:

- a) Wystarczą tabletki do ssania na ból gardła i leki p/gorączkowe
- b) Możesz iść do pracy, pod warunkiem że się ciepło ubierzesz
- c) Wskazana jest wizyta u lekarza, konieczny może być antybiotyk**
- d) Wszystkie odpowiedzi są błędne

Które zdanie jest prawdziwe?

- a) Syropy wykrztuśne (np. ACC) należy podawać na noc
- b) Krople do nosa na katar należy stosować maksymalnie 4-5 dni**
- c) Leki zmniejszające katar nie podnoszą ciśnienia krwi
- d) Spożywanie witaminy C w czasie przeziębienia skraca znacznie czas trwania choroby



Pytania?



Dziękuję

lek. Kamil Chudziński
kontakt: kamil_chudz@o2.pl