

SPET PREHLAD, PRIHAJA NAMREČ TA ČAS



BIGSTOCK

PA PRIHAJA SPET JESENSKO-ZIMSKI ČAS, KO SE V LEKARNI VEČINA OBISKOVALCEV ZATEČE PO KAJ PROTI PREHLADU. MUČIJO JIH ZNAKI BOLEČEGA GRLA, CURLJANJE IZ NOSU ALI PA JE TA ZAMAŠEN, KAŠLJANJE, POVEČANA TELESNA TEMPERATURA IN OB TEM POGOSTO ŠE BOLEČINE V GLAVI ALI MIŠICAH.



Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama

Skratka, poznamo jih že dobro, neprijetni simptomi in znaki. Želje in pričakovanja pacientov pa so velika. Želeli bi hitro okrevati, saj morajo v službi veliko postoriti in nimajo časa zboleti. Vse lepo in prav. A čudežnih tabletk, ki bi te hitro ozdravile, da telo ne bi potrebovalo in smelo počivati niti za trenutek, ko obnemore, ni, kaj šele, da se vprašamo, kaj sploh naredimo sami, da bi imeli boljši imunski sistem. Se dobro in zdravo prehranjujemo, dovolj počivamo, pijemo, se primerno rekreiramo ter obvladujemo stres in živimo zdravo? Tega se ne vprašamo. Na koncu pa bi želeli čim manj kemije, bolj ali manj vse naravno. Ja, do neke mere gre. Odvisno od našega imunskega sistema, ki ga dobro ali slabše vzdržujemo sami z omenjenimi ukrepi oz. s slogom življenja. V lekarni prijazno pojasnimo, da bi si vsi želeli, da ne bi potrebovali tablet in kemije, če ne bi bilo treba. V lekarno človek zavije, ko ima določen problem, težavo

in zdravstveno stanje ni najboljše. Zato so tu učinkovita in preverjena zdravila, za kar smo zelo hvaležni, ki vedno pomagajo krepiti imunski sistem ter lajšati že nastale težave in bolečine.

KAJ JE PREHLAD, KATERI SO ZNAKI IN KAJ GA POVZROČA

Prehlad je virusna, nalezljiva bolezen zgornjih dihal, ki zajema znake in simptome, kot so: glavobol, izguba teka, občutek premraženosti, utrujenosti, kihanje, po nekaj dneh pa sledijo izcedek iz nosu ali zamašen nos, oteklo in boleče žrelo, kašelj (običajno milejši kot pri gripi), bolečina v ušesih, sinusih in mišicah ter včasih tudi prebavne težave in vročina (ta ni tako prisotna kot pri gripi). Pri dojenčkih in otrocih pa se kaže, pogostejše kot pri odraslih, s povišano telesno temperaturo, z občutkom nemira in neugodja, s težavami s hranjenjem in z oteklimi žlezami. Znaki prehlada se pojavijo v enem ali dveh dneh po okužbi z virusom in po navadi trajajo 7–10 dni.

Povzročča ga več kot 200 virusnih sevov, zato se lahko vedno znova prehladimo. Najpogostejši so virusi iz družine rinovirusov. Znaki oz. simptomi so posledica imunskega odgovora organizma na okužbo. Večina ljudi se prehladi od 2- do 4-krat letno, otroci pa celo od 6- do 10-krat, najpogosteje v zimskih mesecih. Zakaj? Že ime prehlada izvira iz 16. stoletja; videli so podobnost med simptomi in znaki izpostavljenosti hladnemu vremenu, čeprav je resnica le, da se nekateri

PREHLAD JE NAJBOLJ NALEZLJIV V 2–4 DNEH PO POJAVU PRVIH ZNAKOV OKUŽBE, KUŽNI PA OSTANEMO DO TRI TEDNE.

virusi pogosto pojavljajo med hladnim in mokrim vremenom. Zaradi hladnega vremena pa je nosna sluznica bolj suha in zato dovzetnejša za virusne okužbe. Pospešeno širjenje virusov poteka ravno v suhem zraku, pri čemer je kapljično širjenje bistveno preprostejše. Širijo pa se tudi zato, ker ljudje v tem času ostanejo dlje skupaj v zaprtih prostorih in s tem v stiku z obolelimi; s tem se verjetnost prenosa bolezni povečuje.

KAKO SE PREHLADIMO

Prehlad se širi z virusnimi delci v zraku, ki se v okolico razpršijo s kihanjem in kašljanjem. Nalezemo se tudi prek tesnega stika ali posrednega stika z okuženo osebo.

ZAPLETI PRI PREHLADU

Le v redkih primerih pri prehladu nastanejo zapleti. Pri odraslih lahko povzroči vnetje sinusov, pljučnico, poslabšanje astme, bronhitis, vnetje srčne mišice. Pri otrocih pa se najpogosteje zaplete z okužbo srednjega ušesa, pri dojenčkih pa v pljučnico ali davico žrela. Lekarnarji napotimo k zdravniku tudi ljudi, starejše od 65 let, dojenčke, nosečnice in doječe matere pa tudi kadar prehlad traja dlje kot sedem

dni, kadar povišana telesna temperatura vztraja dlje kot tri dni, če pacient težko diha ali pri večjih bolečinah v predelu sinusov in v ušesih.

ZDRAVLJENJE OZ. ZDRAVILA

Najpomembnejše metode preprečevanja so umivanje rok in zaščitne maske za obraz. Izogibamo se dotikanju površin, ki so okužene z virusi, npr. kljuke.

Pogosteje zračimo prostore, v katerih se nahaja več ljudi, ki so prehlajeni. Širjenje virusov bomo omejili, če bomo kašljali in kihali v papirnate robčke, ki jih čim prej odvržemo med odpadke.

Za navadni prehlad ni zdravila, lahko pa si lajšamo simptome. Lekarnarji vam svetujemo in pomagamo z zdravili za samozdravljenje.

Za lajšanje bolečin v grlu ali žrelu, lažje požiranje in odpravljanja okužb svetujemo lokalne antiseptike (klorheksidin, amilmetakrezol, benzokain, cetilpiridinijev klorid, benzidaminijev klorid) z dodatkom lokalnih anestetikov (lidokain) v obliki pastil ali pršil za žrelo.

Za lajšanje hripavosti in draženja v grlu ali žrelu svetujemo pastile, ki vsebujejo islandski lišaj ali hialuronsko kislino. Islandski lišaj zaščiti sluznico, kar pomaga pri draženju in sklenju v grlu ali žrelu, hialuronska kislina pa prav tako ustvari na sluznici poseben kompleks, ki tvori zaščitni film prek razdraženih področij in s tem omogoča hitrejšo pomiritev sluznice oz. jo pozdravi.

Pri izcedku iz nosu svetujemo spiranje in čiščenje s fiziološko raztopino v obliki kapljic ali pršil. Pri težavah zaradi zamašenega nosu svetujemo dekonjestive (psevdoefedrin, ksilometazolinijev klorid, oksimetazolinijev hidroklorid) v obliki nosnega pršila, ki skrčijo krvne žilice v nosni sluznici ter s tem zmanjšajo oteklino in proizvodnjo sluzi. Uporabljati se smejo največ pet dni (brez pregleda zdravnika).

Pri suhem, dražečem in pri neproduktivnem kašlju so učinkoviti sirupi ali tablete za pomiritev kašlja (antitusiki). Pripravki so lahko z

rastlinskimi izvlečki (slez, islandski lišaj ...), ki oblažijo sluznico žrela in jo varujejo pred dražljaji kašlja ali kemijsko pridobljene učinkovine. Uporabljajo se zdravila, ki zavirajo delovanje centra za kašelj v možganih (folkodin, kodein, butamirativ citrat).

POMANJKANJE SPANJA IN PODHRANJENOST POVEČUJETA RAZVOJ SLABEGA DELOVANJA IMUNSKEGA SISTEMA IN S TEM RAZVOJA OKUŽB.

Pri produktivnem kašlju pa svetujemo sredstva, ki pomagajo zmehčati in utekočiniti sluz – ekspektoransi (trpotčev, jegličev, bršljanov sirup, acetilcistein, bromheksidinijev klorid, ambroksolijev klorid).

Za lajšanje bolečin in zniževanje telesne temperature je najprimernejši paracetamol. Uporabljajo pa se tudi acetilsalicilna kislina, ibuprofen in naproksen. Otrokom ne dajemo acetilsalicilne kisline, saj lahko pride do resnega zapleta (Rejev sindrom), izogibamo pa se tudi naproksenu. V zadnjem času so priljubljene kombinacije več zdravilnih učinkovin skupaj, ki blažijo več sindromov hkrati, blažijo bolečino, znižajo telesno temperaturo, pomirjajo kašelj in odmašijo nos, vendar je tukaj spet pomembna vloga farmacevtov, da opozorimo paciente, da morajo biti nekatere skupine ljudi namreč previdne ali celo ne smejo jemati takšnih zdravil. To so osebe z zvišanim krvnim tlakom, s sladkorno boleznijo, z obolenji ščitnice itn. Prav tako je naša vloga, da opozorimo na nekatera zelišča, ki se prav tako ne smejo uporabljati hkrati z določenimi zdravili.

Pa pogledjmo, kaj lahko svetujemo za krepitev imunskega sistema. To so naravni izdelki, ki vsebujejo naravne imunomodulatorje, kot so betaglukani – polisaharidi (nahajajo se v različnih žitih, kvasovkah in zdravilnih gobah), pripravke iz škrlatnega ameriškega slamnika (ehinaceje), probiotiki, aminokisline, antioksidanti, podporni vitamini in minerali.

Betaglukani so naravni polisaharidi, ki se pridobivajo iz ječmena, ovsu in iz gob. Vplivajo na delovanje imunskega sistema kot s protivirusnim, protibakterijskim ali protiglivičnim delovanjem. Teh ne smejo uporabljati nosečnice in doječe mamice. Vsekakor

pa zelo radi posežemo po teh preparatih zaposleni v lekarni, ko se nas tudi kaj loteva, da bi preprečili razvoj prehlada.

Pri škrlatnem ameriškem slamniku (ehinaceja) za terapevtski učinek skrbijo

fenoli (fenilpropanoidi, flavonoidi), terpenoidne spojine, lipidne spojine, spojine z dušikom (alkilamidi, alkaloidi) in polisaharidi. Delujejo prav tako blago protibakterijsko, protivirusno, protiglivično. Povečajo delovanje celic, ki skrbijo za imunski odziv organizma in posledično se poveča delovanje proti virusom, bakterijam in glivicam. Navadno se za zdravljenje prehlada jemlje brez posveta z zdravnikom do 10 dni. Ne uporablja pa se ga neprekinjeno več kot osem tednov. Prav tako so kontraindicirane pri avtoimunih boleznih, kot so npr. multipla skleroza, aids, nekatere oblike raka, ob presaditvi organov, nosečnice in otroci, mlajši od štirih let.

Ganoderma lucidum ali svetlikava pološčenka je medicinska goba, ki se v vzhodni tradicionalni medicini uspešno uporablja že več kot 4.000 let. Je prav tako naraven izvleček, ki vsebuje triterpenske spojine in polisaharide, ki prispevajo k izboljšanju delovanju imunskega sistema predvsem pri pacientih s kritično oslabljenim imunskim sistemom. Veliko koristnih



ALI STE VEDELI?

Kašelj v povprečju traja 18 dni in včasih vztraja tudi po tem, ko je bolezen konec



ALI STE VEDELI?

Čeprav imajo dihalna neverjetne obrambne sposobnosti, je cela vrsta virusov vedno korak pred njimi. Zaradi njihove številčnosti in raznovrstnosti ter nenehnega spreminjanja genetskih značilnosti, kar vodi v nove podtipke virusov, nikoli ne postanemo popolnoma odporni proti njim. Zato se lahko vedno znova okužimo in zbolimo.

študij je bilo izvedenih tudi na našem Onkološkem inštitutu v Ljubljani, na katerem so dokazali koristnost uporabe tudi pri rakavih bolnikih.

Probiotiki so zelo koristni pri pravilnem delovanju imunskega sistema, saj vemo, da sta sestava in ravnovesje črevesne mikroflore zelo pomembna.

To so mlečnokislinske bakterije, kot so *Lactobacillus rhamnosus* GG in reuteri, ki sta najbolj raziskana, pa *Bifidobacteria lactis* BB12, *L. acidophilus*, *L. salivaris*. Vidimo, da so pri pripravkih pomembni določeni sevi bakterij in njihova koncentracija oz. živost.

Pomembne sestavine so tudi aminokisline, kot so: l-glutamin,

l-arginin, l-lizin, l-cistein, l-metionin, l-glicin, taurin, podporni vitamini – vitamin C, vit. E, vit. B, vit. D, vit. A, minerali – cink, selen, baker in antioksidanti, ki okrepijo delovanje učinkovin.

Dodatek C-vitamina skrajšuje trajanje obolenja, dodatek cinka pa pomaga zmanjševati pogostost prehladov.

Lekarnarji seveda želimo svetovati kakovostne pripravke oz. prehranska dopolnila. Pri tem si pomagamo tako, da kakovost izdelka ocenjujemo z oznakami certifikatov na izdelku. Gledamo, da ima proizvajalec neoporečen izvor substanc, laboratorije, ki zagotavljajo dobro proizvodno prakso (GMP) za preverjanje kakovosti – čistost, varnost in učinkovitost izdelka. Določeni proizvajalci so kakovostnejši in tu se lažje odločamo za proizvajalce, ki poleg prehranskih dopolnil izdelujejo tudi zdravila, ker so njihovi standardi pri izdelavi višji.

KORISTNI NASVETI PRI PREHLADU

Da ne boste rekli, da smo lekarnarji samo trgovci, kot se v zadnjem času rado pojavlja neupravičeno mnenje. Mi smo predvsem poznavalci zdravil in njihove uporabe ter hkrati tudi promotorji zdravega načina življenja, pa naj je to samozdravljenje s prehranskimi dopolnili, z zelišči ali uporabo drugih

ukrepov za krepitev zdravja. Tako bomo pri prehladu svetovali:

- pijte veliko tekočin, npr. čaj z medom in limono, saj s tem pomagamo, da lažje odplovamo sluz, ki se nabira v grlu in nosu;
- redno čistimo nos in grlo, in to s fiziološko raztopino za nos ter z grgranjem slane vode, zlasti preden gremo v posteljo;
- v posteljo hodimo spat dovolj zgodaj, da si privoščimo dovolj spanca, kajti telo v takem stanju potrebuje počitek;
- zaprte prostore redno zračimo, da prevetrimo viruse iz ozračja;
- jemo kakovostno hrano, bogato z beljakovinami (npr. jajca, piščanec, čudežna kokošja juha, ker vsebuje esencialne aminokisline, ki jih telo potrebuje, ko se bori proti infekcijam), z vitaminom C (npr. limonin ali pomarančni sok), z antioksidanti (npr. jagodičevje, ki je ostalo od poletja) in pa malo več začimb, kot so npr. česen, čili, ingver in kari, ki delujejo protivirusno in protibakterijsko.

Vse to za zdravje. Pa dober tek pri teh dobrotah in na vaše zdravje. ✦



ALI STE VEDELI?

Bučna semena in čičerika so odličen vir cinka, ki vzpodbuja imunski sistem, skrajša trajanje in intenzivnost prehlada, zlasti če ga zaužijemo v prvih 24 urah od pojava prvih znakov prehlada.

In če sami skupaj z nami lekarnarji preprečite prehlad in celo morebitne zaplete, smo skupaj naredili vse. Prav to našo pomembno koristno vlogo bi morali prepoznati in ceniti tudi odločevalci v zdravstvenem sistemu države, da na koncu ne bo prevelikih zdravstvenih posledic za zdrave državljane in tudi zdravstveno blagajno.

Želim vam, da to jesen naredite kaj več zase in svoj imunski sistem, da bo ta prihajajoč hladen čas brez prehladov.



BIGSTOCK