

Leczenie przeziębienia i grypy u dzieci

Treatment of common cold and flu in children

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska¹, mgr Aleksander Zuchowski

¹ Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

PDF www.lekwpolsce.pl

Streszczenie: Zakażenie górnych dróg oddechowych – przeziębienie i grypa są najczęstszymi chorobami u dzieci. Przeziębienie może wywoływać ponad 200 różnych wirusów. Grypa jest infekcją układu oddechowego wywołaną wirusem grypy typu A, B lub C. Grypa uderza szybciej niż przeziębienie i powoduje gwałtowne nasilenie objawów ogólnych i miejscowych. Pierwszymi objawami przeziębienia są: uczucie drapania w gardle, katar lub zatłoczony nos i kichanie. Dzieci z przeziębieniem mogą czuć się zmęczone i mieć ból gardła, kaszel, ból głowy, łagodną gorączkę, bóle mięśni oraz stracić apetyt. Grypa powoduje wysoką gorączkę, bóle mięśni i dreszcze oraz kaszel. Leki zwalczające objawy grypy i przeziębienia (bez powikłań) dostępne są bez recepty. **Słowa kluczowe:** przeziębienie, grypa, gorączka, kaszel, katar, leki przeciwbólowe, leki przeciwgorączkowe.

Abstract: Upper respiratory infection – common cold and flu are the most common illnesses in children. Colds can be caused by more than 200 different viruses. Influenza is a respiratory infection caused by influenza virus type A, B or C. The flu strikes more quickly than a cold, and causes general weakness of the body. The first symptoms of a cold are a tickle in the throat, a runny or stuffy nose, and sneezing. Kids with colds also might feel tired and have a sore throat, cough, headache, mild fever, muscle aches, and loss of appetite. Flu causes a high fever, muscle aches and chills and a cough. Over-the-counter flu and cold medicines are intended to treat the symptoms of disease. **Key words:** cold, flu, fever, cough, runny nose, painkillers, antipyretics.

Wprowadzenie: grypa i przeziębienie

Zakażenia górnych dróg oddechowych, wywołane przez różne gatunki wirusów, są najczęstszymi chorobami występującymi u ludzi. Przeziębienie jest chorobą powszechną zwłaszcza wśród dzieci (do kilkunastu razy w ciągu roku), rzadziej chorują osoby starsze. Co roku na grypę choruje nawet kilka milionów osób (od września 2018 r. zanotowano w Polsce 3 470 802 zgłoszeń przypadków zachorowań lub podejrzeń zachorowań na grypę – tak wynika z raportów NIZP-PZH), jednak rzadziej niż z powodu przeziębienia.

Największą zachorowalność na infekcje górnych dróg oddechowych, zwłaszcza wśród dzie-

ci, obserwuje się w sezonie jesienno-zimowym. Związane jest to z osłabioną odpornością, dietą ubogą w witaminy i minerały, zmęczeniem i niedoborem snu oraz kontaktem z zarażonymi dziećmi. Niedojrzały układ immunologiczny dziecka sprzyja poważniejszym i dłuższym przebiegom zakażenia. Osoba dorosła może zakażać przez 5 dni po ustąpieniu objawów choroby, a dziecko nawet 10 dni lub dłużej.

Na infekcje szczególnie narażone są dzieci, które przebywają w dużych skupiskach ludzi, np. żłobkach, przedszkolach czy szkołach.

Zainfekowany przez wirusy organizm broni się, uruchamiając układ odpornościowy. Granulocyty oraz limfocyty za pomocą krwi przedostają się do miejsca zakażenia, co wywołuje odczuwanie objawów infekcji. Uczucie zatłoczenia nosa, katar oraz uczucie drapania w gardle są

wywołane obrzękiem błony śluzowej, która produkuje zwiększone ilości śluzu. Naturalną reakcją organizmu jest kichanie oraz kaszel, które ułatwiają pozbywanie się nadmiaru wydzieliny wraz z wirusami z dróg oddechowych.

» Przeziębienie

Przeziębienie jest zespołem objawów związanych ze stanem zapalnym śluzówki nosa, gardła oraz zatok, wywołanym infekcją wirusową. To częsta choroba wśród dzieci. Najczęstszą przyczyną przeziębienia są rinowirusy (do 50% wszystkich zakażeń), koronawirusy oraz adenowirusy [1].

W trakcie trwania choroby dolegliwości pojawiają się stopniowo. Okres najbardziej nasilonych objawów trwa przeważnie dwie lub trzy doby. Obserwuje się trzy etapy przeziębienia. W pierwszym rozwija się choroba i pojawia się ból gardła, katar i gorączka [1]. Następuje produkcja wydzieliny, która w kolejnym etapie ulega zagęszczeniu i powstaje obrzęk utrudniający oddychanie oraz odkrztuszanie. Przy obniżonej odporności organizmu oraz braku stosowania środków farmakologicznych może nastąpić nadkażenie bakteryjne i powikłania.

» Grypa

Grypa jest ostrą zakaźną chorobą układu oddechowego, wywoływaną przez wirusy grypy typu A, B i C, które mają zdolność do mutacji i zmiany wirusa wywołującego chorobę [2]. Grypa przenoszona jest, podobnie jak przeziębienie, drogą kropelkową (przez kichanie czy kaszel) lub przez bezpośredni kontakt z zakażoną osobą czy przedmiotem. Najbardziej narażone na infekcje są dzieci oraz osoby starsze o osłabionej odporności. Grypa jest szczególnie niebezpieczna dla małych dzieci.

Niewłaściwe leczenie grypy lub jego brak prowadzi do komplikacji i powikłań (zapalenie krtani, oskrzeli, mięśnia sercowego, opon mózgowych czy niewydolność nerek).

» Czym różni się przeziębienie od grypy?

- **dynamika rozwoju objawów** – grypa ma bardziej dynamiczny początek choroby niż przeziębienie;
- **wysokość gorączki** – w przebiegu przeziębienia występuje stan podgorączkowy lub niewielka gorączka, a w przypadku grypy gorączka jest wysoka;
- **ból mięśni i dreszcze** – są charakterystyczne dla grypy;
- **ból głowy** – w większości przypadków jest charakterystycznym objawem grypy; rzadko pojawia się wśród typowych objawów przeziębienia u dzieci;
- grypie częściej towarzyszy suchy **kaszel**, a w trakcie przeziębienia często pojawia się **katar**;
- **samopoczucie chorego** – grypa objawia się osłabieniem organizmu, bardzo złym samopoczuciem, silniejszymi bólami głowy, natomiast przeziębienie w mniejszym stopniu wpływa na samopoczucie dziecka, które przeważnie będzie mniej apatyczne;
- **zmniejszony apetyt** – obserwuje się głównie u dzieci w przebiegu grypy.

Objawy

Objawy przeziębienia utrzymują się przez tydzień, a po 3 dniach osiągają największe nasilenie. Potem stopniowo zaczynają ustępować, aż do całkowitego wyleczenia. Przebieg choroby jest łagodniejszy niż w przypadku grypy. Objawy przeziębienia u dzieci są takie same jak u dorosłych. Przeziębienie rozpoczyna się powoli od okresu złego samopoczucia. Pierwszymi objawami są chrypka i ból gardła. Następnie pojawia się katar i kichanie, które są dominującymi objawami przeziębienia. W pierwszym okresie może pojawić się stan podgorączkowy. Częstym objawem u dzieci jest brak apetytu i spadek aktywności [3].

Charakterystycznym objawem grypy, który występuje na początku choroby jest wysoka gorączka (u dzieci nawet do 40°C). Wysokiej temperaturze towarzyszą uczucie rozbicia, bóle mięśni, dreszcze oraz kaszel. Z kolei katar jest mało nasilony. W przypadku dzieci, zwłaszcza małych, grypa ma gwałtowniejszy przebieg niż u starszych. Jest to spowodowane niedojrzałym układem odpornościowym, który uczy się rozpoznawać antygeny. Dzieci mające po raz pierwszy kontakt z danym wirusem wolniej wytwarzają przeciwciała. Wszelkie infekcje dzieci przechodzą ciężiej i częściej.

Objawy grypy u dzieci gwałtownie narastają, co jest spowodowane budową anatomiczną dróg oddechowych (patogeny mogą szybko zaatakować płuca). W pierwszej fazie zakażenia u dziecka grypa nie przypomina typowej choro-

by. W pierwszej kolejności na obecność wirusa reaguje układ pokarmowy, co objawia się biegunką i wymiotami. Dziecko skarży się na ból brzucha. Dopiero w kolejnym etapie aktywują się klasyczne objawy grypy, pojawiają się bóle mięśni, dreszcze, ból głowy oraz wysoka temperatura. Dodatkowo dziecko nie ma apetytu, jest apatyczne i ospałe [3]. Objawy ustępują po 7 dniach, ale na pełne wyzdrowienie należy poczekać do 2 tygodni. Niedoleczona grypa może prowadzić do poważnych powikłań.

Leczenie

Leczenie przeziębienia i grypy polega na stosowaniu preparatów, które łagodzą dokuczliwe objawy. Należy zwrócić uwagę, że objawy grypy u każdego dziecka są inne i zmieniają się wraz

Tabela 1. Preparaty stosowane w leczeniu przeziębienia i grypy

Preparaty	Działanie
Paracetamol, ibuprofen, inne NLPZ	leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe (NLPZ – także przeciwzapalne)
Inhalacje z 0,9% NaCl	działanie nawilżające drogi oddechowe, rozrzedzają wydzielinę z nosa i dróg oddechowych i ułatwiają jej ewakuację
Preparaty ziołowe z aloesem, prawoślazem, szałwią	łagodzą ból gardła
Butamirat, lewodropropizyna	leki przeciwkaszlowe, ich stosowanie uzasadnione jest wyłącznie w wyjątkowych sytuacjach (suchy, bardzo męczący kaszel)
Leki mukolityczne (zawierające np. tymianek, pierwiosnek)	w przypadku produktywnego kaszlu rozrzedzają wydzielinę z dróg oddechowych
Preparaty do nosa	zmniejszają obrzęk śluzówek jamy nosa, łagodzą katar i uczucie zatkanego nosa
Inozyna	leki immunomodulujące z postulowanym dodatkowym działaniem przeciwwirusowym
Preparaty złożone	zawierają substancję przeciwbólową i przeciwgorączkową (najczęściej paracetamol) oraz substancje obkurczające naczynia krwionośne błony śluzowej nosa (np. fenylefrynę, feniraminę), mogą dodatkowo zawierać witaminę C; działają na wiele objawów przeziębienia i grypy

z rozwojem choroby. Zawsze należy skonsultować się z pediatrą, który rozpozna chorobę i zaleci odpowiednie leczenie. Poza zastosowaniem standardowych leków łagodzących objawy dziecko należy nawadniać, kontrolować gorączkę oraz zapewnić odpoczynek i dużo snu [4]. Zaleca się również wietrzenie pomieszczeń, zapewnienie odpowiedniej temperatury oraz ich nawilżanie.

Wśród dostępnych w aptekach preparatów stosowanych w leczeniu przeziębienia i grypy u dzieci dominują środki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. W zależności od towarzyszących objawów można zastosować leki przeciwkaszlowe (dla dzieci w postaci syropów) lub łagodzące katar. Dodatkowo preparaty te zawierają witaminę C, która działa wzmacniająco i antyoksydacyjnie. Uszczelnia również drobne naczynia krwionośne w obrzękniętej błonie śluzowej nosa [5].

Należy zachować szczególną ostrożność przy leczeniu dzieci, ponieważ większość preparatów dostępnych jest w aptekach bez recepty, a ich dawki muszą być dostosowane do wieku dziecka. Dawki substancji czynnych w preparatach złożonych są właśnie odpowiednio dobrane do wieku dziecka, dlatego też minimalizują ryzyko przedawkowania.

Niektóre popularne leki stosowane na przeziębienie i grypę u dorosłych są przeciwwskazane dla dzieci, a większość z nich może być stosowana dopiero u dzieci 4-letnich. Kwas acetylosalicylowy nie może być podawany dzieciom do 12. r.ż. ze względu na możliwość ciężkiego uszkodzenia wątroby (zespół Reye'a).

» Ból głowy, gardła, mięśni, gorączka

W celu łagodzenia bólu głowy oraz gorączki stosuje się leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Najbezpieczniejszym związkiem jest **paracetamol**, którego działanie utrzymuje się 4-6 godzin. Jest to popularny składnik wielu preparatów złożonych stosowanych w leczeniu obja-

wów przeziębienia i grypy. Należy jednak pamiętać, że jego przedawkowanie może spowodować ciężkie uszkodzenie wątroby.

Można również zastosować niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), np. **ibuprofen**. Jednak NLPZ wykazują więcej działań niepożądanych, zwłaszcza ze strony układu pokarmowego.

» Katar

W łagodzeniu kataru wykorzystuje się wymienione poniżej preparaty:

- Obkurczające naczynia błony śluzowej nosa (**ksylometazolina, oksymetazolina**), stosowane miejscowo w postaci kropli, żelu i aerozolu do nosa. Poprawiają drożność nosa, ale nie należy ich stosować dłużej niż kilka dni, ponieważ mogą uszkadzać śluzówkę.
- Doustne, powodujące obkurczenie naczyń błony śluzowej nosa. Tego typu leki zawierają np. **fenylefrynę**, która poprawia drożność nosa i łagodzi objawy kataru oraz zmniejsza jego nasilenie. Należy pamiętać, że leki sympatykomimetyczne o działaniu ogólnym nie powinny być stosowane u dzieci.
- Roztwory soli fizjologicznej do nosa oraz jałowa woda morską – działają nawilżająco na śluzówkę i zmniejszają katar.

» Kaszel

W przypadku uporczywego suchego kaszlu stosuje się leki przeciwkaszlowe zawierające **butamirac** lub **lewodropropizynę**. Jeżeli kaszlowi towarzyszy wydzielina, zaleca się preparaty z **ambroksolem** lub **bromheksyną** o działaniu wykrztuśnym.

Profilaktyka

Aby uchronić i wspomóc organizm dziecka przed infekcjami, można zastosować preparaty wzmacniające. Zawierają one w swoim składzie **witaminy** oraz **naturalne ekstrakty roślinne**, które wspomagają pracę układu immunologicznego. Dodatkowo chronią organizm dziecka

przed atakiem patogennych bakterii i wirusów. Środki te dodają energii, poprawiają samopoczucie i zmniejszają uczucie zmęczenia.

Dużą popularnością w profilaktyce przeziębienia i grypy cieszą się preparaty immunostymulujące, którym przypisuje się działanie pobudzające układ immunologiczny, a szczególnie odpowiedź komórkową. W ich skład wchodzi **inozyna**, która hamuje syntezę materiału genetycznego wirusów i ich namnażanie, co powinno zwalczać wirusy na każdym etapie infekcji, skracając okres choroby. Środki z inozyną można stosować u dzieci powyżej 1. r.ż. [6].

Jedyną skuteczną metodą profilaktyki grypy są **szczepienia ochronne**, które jednak w Polsce niestety nie są popularne, mimo intensywnych kampanii.

Podsumowanie

Przeziębienie i grypa to dwie choroby układu oddechowego, na które często zapadają dzieci. Mimo zbliżonych objawów wywoływane są przez różne rodzaje wirusów. W przypadku grypy są to wirusy typu A lub B, które co roku mutują. Z kolei przeziębienie jest powodowane infekcjami rinowirusów lub adenowirusów. Najwięcej przypadków zachorowań występuje w sezonie jesienno-zimowym. Grupę największego ryzyka stanowią dzieci, ponieważ ich układ immunologiczny nie jest do końca wykształcony.

W aptekach dostępne są preparaty przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Najbezpieczniejszym lekiem jest paracetamol, który wchodzi m.in. w skład preparatów złożonych. W celu łagodzenia kataru można zastosować spraye lub preparaty doustne, które zawierają substancje obkurczające naczynia krwionośne. Dodatkowym składnikiem wielu środków na przeziębienie i grypę jest kwas askorbinowy, który działa wzmacniająco i uszczelnia drobne naczynia krwionośne w obrzękniętej śluzówce. © ®

Piśmiennictwo:

1. Heikkinen T, Järvinen A. The common cold. *The Lancet*. 2003;61.9351:51-59.
2. Brydak L. Grypa chorobą rodziny. *Family Medicine & Primary Care Review*. 2011;2:281-286.
3. Hryckiewicz K. Grypa i przeziębienia pospolite. *Przewodnik Lekarza/Guide for GPs*. 2001;4.5:96-101.
4. Mik E, Stopiński M, Mrozińska M. Przeziębienie. *Przewodnik Lekarza/Guide for GPs*. 2003;6.9:20-27.
5. Kasprzyk B, et al. Choroba przeziębieniowa-przyczyny i leczenie. *Gabinet Prywatny*. 2013;02:10-19.
6. Morawiec-Sztandera A. Zapalenia górnych dróg oddechowych u dzieci – leczenie immunostymulujące. *Pediatrics Polska*. 2012;87.6: 579-584.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
mgr Aleksander Zuchowski
aleksander.zuchowski@gmail.com
Nadesłano: 26.11.2019; Copyright@ Medyk Sp. z o.o.