

OPIEKUN FARMACEUTYCZNY



Temat numeru : Ból gardła

Uroda: Sposoby na piękną zimę

Opieka farmaceutyczna: Jak używać kropli i maści do ucha?

Mama i Maluch: Gdy mama się przeziębi

Witaminy i Minerale: Wspomagamy odporność

Ziołolecznictwo: Magiczny korzeń Żeń-szenia

Drodzy Pacjenci !!

Oddajemy w Wasze ręce drugi numer naszej aptecznej gazetki.
Mamy już zimę, a to oznacza sezon przeziębieniowo - grypowy.
Mamy nadzieję, że dzięki naszym poradom i wskazówkom, będzie on
dla Państwa mniej kłopotliwy.
Pragniemy także życzyć Wam wszelkiej pomyślności w Nowym 2014 Roku !

Życzymy przyjemnej lektury !

Mgr farm. Hubert Schmidt i zespół Apteki Przyjaznej

Ból Gardła

Dlaczego boli?

Infekcje dróg oddechowych spowodowane są najczęściej wirusami, bakteriami lub grzybami. Są one zawsze obecne w gardle, jamie ustnej czy oskrzelach. Problem pojawia się gdy nasz system odpornościowy nie działa poprawnie,



co powoduje zwiększone namnażanie się drobnoustrojów. Wszystko to prowadzi do infekcji

w drogach oddechowych (ból gardła, katar, kaszel). Dodatkowo, gdy bariera ochronna naszego organizmu jest słaba jesteśmy również narażeni na atak z zewnątrz. Oprócz patogenów, które atakują nas w okresie jesienno - zimowym dodatkowo osłabienie błon śluzowych gardła i nosa mogą powodować czynniki takie jak dym papierosowy, ciepłe i suche powietrze (podczas okresu grzewczego musimy pamiętać o odpowiednim nawilżeniu pomieszczeń, w których przebywamy). W przeważającej części ból gardła spowodowany jest przez wirusy, a nie bakterie. Niszczą one błonę śluzową gardła, co powoduje zapalenie, a to ból, pieczenie i drapanie. Przy wirusowym zapaleniu gardła często występują dodatkowo katar, kaszel, a nawet zapalenie spojówek. Infekcja zazwyczaj nie trwa dłużej niż tydzień. Jeżeli chodzi o bakteryjne zakażenia, odpowiedzialne są głównie gronkowce. Częstym objawem jest także powiększenie węzłów chłonnych szyjnych. Nie zapo-

minajmy o jeszcze jednym ważnym objawie, a mianowicie chrypce. Chrypka może mieć różne podłoże. Najczęściej jest to zapalenie krtani, wysuszenie błony śluzowej gardła i krtani, podrażnienie przez dym papierosowy.

Objawy infekcji gardła

Ból gardła na skutek przeziębień na ogół wiąże się z typowymi, mniej lub bardziej nasilonymi objawami. Do symptomów choroby zalicza się przede wszystkim:

- trudności w połykaniu
- drapanie i pieczenie w gardle
- chrypka i ból podczas mówienia
- suchość w gardle
- obrzęk i zapalenie błon śluzowych

Jak więc rozróżnić co nam dolega?

Zapalenie gardła

Jest to bardzo częsty objaw infekcji (przeziębienie lub grypa). Zapaleniu gardła z reguły towarzyszy ból, kłucie przy połykaniu.

Zapalenie krtani

Przy zapaleniu krtani występuje stan zapalny strun głosowych, który najczęściej jest spowodowany przez wirusy lub bakterie. Do objawów zapalenia krtani zaliczamy: silne drapanie w gardle bądź ciągłe chrząkanie, nadmierną



produkcję śluzu, chrypkę, utratę głosu.

Angina

Angina jest ropnym zapaleniem migdałków podniebnych, którego najczęstszym źródłem jest infekcja bakteryjna. Na opuchniętych i zaczerwienionych migdałkach występują punktowe, żółtawo-białe naloty ropne. Angina najczęściej rozpoczyna się nagle od wysokiej gorączki, której towarzyszą ból głowy i trudności w przełykaniu. Mogą jej również towarzyszyć dolegliwości żołądkowe w tym wymioty. Leczenie anginy wymaga konsultacji lekarskiej, gdyż w przeciwnym razie mogą powstać poważne następstwa (uszkodzenia zastawek serca, zapalenia stawów czy uszkodzenia nerek).

Samoleczenie bólu gardła

- stałe nawilżanie błon śluzowych poprzez picie płynów, ssanie tabletek najczęściej ziołowych oraz utrzymywanie wysokiej wilgotności powietrza
- dezynfekowanie gardła i łagodzenie stanu zapalnego oraz bólu tabletki do ssania, płukanie gardła lub inhalacje
- unikanie dodatkowych podrażnień wskutek palenia papierosów, używania alkoholu, ostrych przypraw lub przeciągu
- wzmacnianie systemu immunologicznego

Ból Gardła

Jedną z najczęściej występujących infekcji wirusowych i bakteryjnych jest stan zapalny gardła. Co ciekawe występuje ona równie często w okresie jesienno zimowym jak i w miesiące cieplejsze. Podczas występowania objawów takich jak drapanie w gardle, suchość, pieczenie lub podrażnienie możemy korzystać nie tylko ze środków typowo odkażających i przeciwzapalnych, ale również z darów natury. Co raz częściej substancje pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego znaleźć możemy w aptece w postaci tabletek do ssania, aerozoli, herbatek lub gotowych roztworów roślinnych. Produkty te mają najczęściej właściwości nawilżające błonę śluzową gardła. Ale nie tylko! Można znaleźć również substancje o działaniu odkażającym, przeciwzapalnym i podnoszących odporność.

Laktoferyna

Laktoferyna jest białkiem wytwarzanym przez zwierzęta, w tym człowieka. Występuje m.in. w ślinie, łzach i mleku matki (dzięki temu dziecko otrzymuje ochronę przeciwbakteryjną!). Działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwzapalnie. Dodatkowym działaniem jest pobudzanie białych krwinek do jeszcze lepszej obrony przed drobnoustrojami co skutkuje podwyższeniem naszej odporności.

Tymianek

Charakteryzuje się przyjemnym zapachem i ceniona jest również jako przyprawa kulinarna. Zawiera witaminę C i witaminy z grupy B, a także substancje działające odkażająco i przeciwzapalnie. Hamuje rozwój drobnoustrojów w jamie ustnej, rozrzedza wydzielinę zalegającą w gardle i ułatwia jej odkrztuszenie. Osłania śluzówkę i wzmacnia organizm.

Szałwia

Surowcem leczniczym są liście. Zawierają substancje czynne, które działają silnie odkażająco. Ma ona też właściwości ściągające i przeciwzapalne, a stosowana wewnątrznie skutecznie leczy różne dolegliwości trawienne. Dodatkowo liście zawierają witaminę A, B1, C i PP.

Prawoślaz

Roślina ta charakteryzuje się dużą zawartością śluzu. Ten wykorzystywany jest w stanach zapalnych gardła ze względu na swoje działanie osłaniające, kojące, powlekające. Najczęściej wykorzystywany jest przy występowaniu chrypki czy drapania w gardle.

Podbiał

Surowcem leczniczym tej rośliny jest liść. Zawiera on podobnie jak prawoślaz dużą ilość śluzu. Dzięki substancjom czynnym działa przede

wszystkim osłaniająco, powlekająco i ściągająco na błonę śluzową gardła.

Eukaliptus

Olejek eukaliptusowy działa przede wszystkim przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Dodatkową korzyścią jest działanie odświeżające oddech, co przy stanach zapalnych gardła jest ważne (często ropne zapalenie gardła powoduje nieświeży oddech)



Propolis i Miód

Propolis dzięki swojemu działaniu przeciwzapalnemu i przeciwbakteryjnemu może przynieść ulgę przy infekcjach gardła. Dobre właściwości antyseptyczne i przeciw-



zapalne przy infekcji gardła mają przede wszystkim miody malinowy, tymiankowy, lipowy i spadziowy ze spadzi iglastej.

Lipa

Kwiaty lipy zawiera związki śluzowe, które działają łagodnie przeciwzapalnie, ponadto wykazują działanie osłaniające, powlekające i zmiękczające. Zapewnia to efekt łagodzący i kojący w przypadku bólu gardła.

Zima potrafi cieszyć nas swoim pięknem. Niestety jest to pora roku, która niekorzystnie wpływa na naszą urodę. Podczas tego zimnego okresu musimy szczególnie dbać o włosy, twarz i dłonie. Od setek lat ludzie podczas mrozów smarowali się tłuszczem (sadłem świstaków, łojem, tłuszczem fok). W dzisiejszych czasach mamy trochę łatwiej, gdyż apteki mogą zaproponować nam szeroką gamę kosmetyków zimowych.

Kremy lipidowe

Skóra każdego człowieka pokryta jest warstwą tłuszczu, który chroni nas przed słońcem, mrozem, wiatrem bakteriami czy wirusami. Zimą warstwę tą można łatwo uszkodzić poprzez duże wahania temperatur (ciepło w pomieszczeniach, mróz na zewnątrz). Skóra zaczyna tracić wilgoć, staje się przesuszona i zaczerwieniona, pęka i swędzi. Kremy zawierające lipidy (np. wosk pszczeli lub olej z passiflory) odbudowują i wzmacniają uszkodzony płaszcz ochronny skóry. Powoduje to odzyskanie elastyczności i gładkości. Warto zaznaczyć, że kremy lipidowe chociaż zawierają tłuszcze nie są tłuste! Są lekkie, szybko się wchłaniają, nie powodują efektu świecącej warstwy na skórze. W kosmetyce najczęściej wykorzystywane są tłuszcze roślinne: olej z nasion ogórecznika, olej z wiesiołka, olej z awokado, olej z pestek winogron czy oliwa z oliwek. Kremy te często wzbogacone są w filtry UV. Można je więc stosować rano i wieczorem. nin seria lipidowa,

Mocznik

Urea - sama nazwa substancji nie kojarzy się najlepiej. Jednak jest to świetny i szybki ratunek dla twarzy lub rąk bardzo wysuszonych i swędzących przez mróz. Mocznik bardzo mocno nawilża i chroni przed ponownym wysuszeniem. Dodatkowo posiada zdolność do złuszczenia martwych komórek naskórka. Ważne jest jednak stosowanie. Preparaty nawilżające stosujemy głównie na wieczór, gdyż nie są tłuste i nie ochronią nas skutecznie przed zimnem lub wiatrem.

Cera naczynkowa

Osoby z tą trudną do pielęgnacji cerą muszą szczególnie zadbać o siebie zimą. Przede wszystkim muszą stopniowo przystosowywać skórę do wyższej temperatury. Po powrocie z zimna nie powinny od razu podchodzić do kaloryferów lub kominków i nie pić gorących napojów. Przed wyjściem na zewnątrz powinny natłuścić skórę, najlepiej kremami zimowymi przygotowanym specjalnie dla tej cery. Mogą także używać kremów na noc za dnia, gdyż są mają one zazwyczaj tłustszą konsystencję.

Zadbaj o usta

Usta pozbawione są praktycznie jakiegokolwiek ochrony. Pamiętajmy więc o stosowaniu tłustych i odżywczych sztyftów i pomadek.

Dłonie

Dłonie zimą są szczególnie narażone na wysuszenie i zniszczenie. Przede wszystkim

nie zapominajmy o rękawiczkach. Używając detergentów podczas mycia lub sprzątanania nie zapominajmy o kremie do rąk. Unikajmy zimą tradycyjnego mydła, które wysusza i niszczy lipidową warstwę ochronną. Krem do rąk powinien być przede wszystkim tłusty. Może zawierać wcześniej wspomniane lipidy lub mocznik.



Włosy

Najważniejszą zasadą jest chodzenie z nakryciem głowy. Ochłodzenie może osłabić cebulki i prowadzić do wypadania włosów. Używajmy więc przez zimę preparatów (szampony, odżywki) wzmacniające. Włosy pod czapką szybko się przetłuszczają co też może prowadzić do osłabienia włosa. Jeżeli jest to konieczne myj je codziennie, najlepiej delikatnym szamponem (np. z wyciągiem roślinnym). Suche powietrze może wysuszać włosy. Jeżeli do tego dojdzie stosuj preparaty nawilżające. Pamiętajmy również, że zimą lubi pojawić się łupież. Spowodowane jest to szybszym przetłuszczaniem. Dobrze jest więc profilaktycznie raz w tygodniu umyć włosy leczniczym szamponem przeciwłupieżowym.



Stosowanie kropli i maści do uszu

W sezonie przeziębieniowo - grypowym infekcja ucha jest dosyć powszechna. Oto kilka ważnych informacji na temat poprawnego stosowania preparatów przeznaczonych do uszu:

- leki podawane do ucha powinny mieć temperaturę naszego ciała, czyli 36 - 37 stopni.
- Jeżeli wymagane jest przechowywanie w lodówce przed aplikacją ogrzejmy je w dłoniach przez kilka minut (najlepiej poprzez obracanie pojemnika z lekiem w rękach)
- aplikacja zimnego preparatu może spowodować bóle i zawroty głowy lub nudności !!!

APLIKOWANIE KROPLI DO USZU

- 1) U **dorosłych i dzieci powyżej 3 roku życia** krople podajemy w pozycji siedzącej
- 2) Kroplomież umieszczamy nad małżowiną uszną, tak aby jej nie dotykał
- 3) Odciągamy małżowinę uszną do tyłu i lekko pociągamy do góry jednocześnie odchylając głowę w bok (ułatwia to spływanie kropli wewnątrz ucha)
- 4) Po wkropieniu, trzymujemy głowę przechyloną jeszcze przez kilka minut
- 5) **Dzieciom do 3 roku życia** podajemy krople w pozycji leżącej, małżowinę odciągamy się do dołu i tyłu
- 6) Po aplikacji najlepiej luźno zatkać ucho kawałkiem waty lub ligniny

APLIKOWANIE MAŚCI DO USZU

- 1) Maść należy umieścić na wejściu do przewodu słuchowego (nie wkładajmy zbyt głęboko aplikatora, żeby nie zranić ucha)
- 2) Po aplikacji zatkać ucho luźną watą



Gdy przyszła mama zachoruje

W okresie infekcyjnym przyszła mama musi nie tylko zadbać o siebie, ale także o dziecko. Niestety gdy się przeziębą wybór leków jest bardzo ograniczony, gdyż większość leków nie jest bezpieczna w ciąży.

Katar

W okresie jesienno - zimowym katar jest chyba najczęściej występującym objawem. Często może również ostrzegać o rozwijającej się infekcji. Nie można więc go lekceważyć. Przyszła mama nie powinna używać żadnych kropli do nosa. Polecane są jednak wody morskie. Są one bezpieczne. Działają oczyszczająco, nawilżają błonę śluzową nosa i wypłukują bakterie i wirusy. Jeżeli nos jest zatkany możemy wybrać wody hipertoniczne, które dodatkowo obkurczają śluzówkę nosa co przynosi ulgę. Można też płukać nos solą fizjologiczną. Warto również sięgnąć po maść majerankową, którą można posmarować okolice nozdrzy. Gdy katar się zaczyna sięgnijmy po naturalne leki takie jak czosnek lub cebula. Zawierają one substancje bakterio i wirusobójcze i na pewno wspomogą odporność.

Kaszel

Kaszel jest bardzo męczącym objawem. Zazwyczaj na początku jest suchy, który podrażnia gardło. Następnie przeradza się w mokry. Podczas ciąży kaszel może doprowadzić do niekontrolowanego oddawania moczu lub skurcze

macicy (bardzo rzadko). Na suchy kaszel mamy leki ziołowe. Najczęściej wybieranym syropem jest prawoślazowy. Zawiera on śluzy, które powlekają gardło i działają łagodząco na gardło i oskrzela.

Można również sporządzić płukanekę z wody utlenionej. Jedna łyżka wody utlenionej na szklankę przegotowanej wody. Przy podrażnieniu gardła i chrypcy można zastosować wcześniej wspomniany syrop prawoślazowy lub pastylki do ssania zawierające wyciąg z porostu islandzkiego.

Gorączka

Najlepsze są jak wcześniej wspomniałem naturalne leki. Jednym z nich jest herbata z malin lub lipy. Oba te zioła posiadają substancję o działaniu napotnym i przeciwzapalnym. Jeżeli gorączka jest wysoka i nie ustępuje można wtedy sięg-

nąć po preparaty zawierające paracetamol. Jest on najbezpieczniejszym środkiem przeciwbólowym dla przyszłych mam. Należy jednak pamiętać, że maksymalna dawka dzienna to 1000 mg czyli 2 tabletki najpopularniejszych preparatów. Nie można go również przyjmować dłużej niż trzy dni.



Jeżeli przyszłą mamę męczy kaszel mokry może sięgnąć po syrop z bluszczu lub babki lancetowatej. Działają one wykrztuśnie, rozkurczowo na mięśnie gładkie dróg oddechowych oraz przeciwzapalnie w obrębie błon śluzowych jamy ustnej i gardła.

Ból gardła

Najbezpieczniejsze są domowe sposoby. Jednym z nich jest płukanie gardła roztworem soli kuchennej. Można również wykonać płukanekę z szalwi, która działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie.

ZIOŁOLECZNICTWO

Żeń-Szeń - naturalna broń na przesilenie jesienno-zimowe



W Chinach znany jest od 4 tysięcy, a w Europie dopiero od około lat 400. W ciągu tak długiego czasu udało się na tyle zgłębić wszystkie jego lecznicze właściwości i poznać efekty działania

Nazwa w języku chińskim oznacza - "człowiek-korzeń". Zawdzięcza ją podobieństwu swojego korzenia do sylwetki człowieka. To właśnie on jest najcenniejszą częścią żeń-szenia.

Rośnie dziko w lasach Azji Wschodniej od Nepalu po Koreę. Dla potrzeb przemysłu farmaceutycznego jest uprawiany m. in. w Japonii, Chinach i Korei. Uprawa tej rośliny jest dość trudna, ponieważ ma ona specyficzne wymagania klimatyczne.

Panaks żeń-szeń jest obecnie bardzo znaną rośliną leczniczą na całym świecie, a w Chinach i Korei uważany jest wręcz za lek leczący wszystkie choroby i schorzenia. W korzeniu żeń-szenia znajdują się substancje oddziałujące korzystnie na nasz organizm. Przede wszystkim dużo ginsenozydów, które

- 1) stymulują układ odpornościowy organizmu
- 2) zwiększają wydolność fizyczną
- 3) poprawiają odporność na stresy.

Żeń-szeń dostarcza nam również substancji, które regulują stężenie glukozy we krwi i wykazują działanie przeciwzakrzepowe. Zawiera również witaminy (B1, B2, C i E) oraz minerały.

Żeń-szeń powoduje poprawę nastroju i zmniejsza napięcie wewnętrzne oraz poprawia odporność na stres.

W aptekach żeń-szeń możemy kupić w postaci preparatów prostych zawierających wyciąg z żeń-szenia lub preparatów wzbogaconych dodatkowo o komplet witamin i minerałów. Niezależnie jaki preparat wybieramy, nasze oczekiwania z nim związane uzależnione są od naszych potrzeb. A ponieważ żeń-szeń wykazuje wielokierunkowe działania, dlatego większość ludzi odczuwa po nim wyraźną poprawę.

A oto najważniejsze efekty działania żeń-szenia:

- poprawa odporności przed zakażeniami powoduje, że rzadziej chorujemy na infekcje dróg oddechowych, moczowych albo skóry,
- usprawnienie przemiany materii powoduje, że mamy więcej energii i chęci do działania,
- wpływ na mięśnie umożliwia dłuższe wykonywanie pracy fizycznej lub treningu bez uczucia zmęczenia,
- wpływ na układ krążenia usprawnia przepływ krwi przez narządy wewnętrzne

wpływając na ich lepsze dotlenienie, odżywienie i funkcjonowanie,

- ogranicza uwalniania hormonów stresu co chroni nas przed niekorzystnym jego działaniem ,

- wzrost wytwarzania w mózgu adrenaliny i serotoniny oraz sprawniejsze krążenie mózgowe poprawiają nastrój i koncentrację uwagi oraz ułatwiają procesy uczenia się,

- obecność witamin opóźnia procesy starzenia organizmu.

Dla kogo żeń-szeń?

- osoby młode, uczące się lub w celu poprawy koncentracji i pamięci,
- osoby dojrzałe, w celu poprawy samopoczucia i nastroju,
- osoby mające problemy z potencją, ponieważ żeń-szeń jest znanym od stuleci afrodyzjakiem,
- osoby starsze w celu podtrzymania vitalności.
- osoby ze słabą odpornością, przemęczone (szczególnie w okresie jesienno-zimowym i wiosennym)

