

AQUA[®]
MARIS

medicinski pripomočki

MARESYL[®]

MARESYL
HA

zdravila za zdravljenje kongestije nosne sluznice

PREHLAD, GRIPA ALI ALERGIJA

TO JE SEDAJ
VPRASANJE?



jgl 

Počasi, a zagotovo se nam približuje jesen.

Zunaj je vse hladneje, dežuje in kmalu nas lahko preseneti tudi prvi sneg. Na žalost hladnejši dnevi ne napovedujejo le božiča in zimskih radosti, temveč tudi epidemije raznih okužb zgornjih dihalnih poti, predvsem PREHLADA IN GRIPE.

Čeprav pogosto menimo, da že vemo vse o tem kako prepoznati simptome, kako preprečiti in zdraviti prehladna obolenja, je vedno priporočljivo dobro prisluhniti nasvetu strokovnjaka. S tem se izognemo morebitnim tveganjem in zapletom.

V celotno zgodbo se vpleta še en nepridiprav, ki lahko privede do dodatnih težav pri diagnostiki in zdravljenju, in to je alergijski rinitis.

Prevalenca te bolezni v državah EU je približno 25%, kar pomeni, da ima približno vsak 4. prebivalec Slovenije alergijski rinitis.¹ Ker imata alergijski rinitis in prehlad podobno klinično sliko, se pogosto dogaja, da teh bolnikov dolgo ne prepoznajo, jih neprimerno zdravijo, bolniki pa še naprej zaman iščejo zdravniško pomoč.

Seveda so mogoča tudi prepletanja v klinični sliki, saj je znano, da so pri otrocih z alergijskim rinitisom okužbe zgornjih dihal pogostejše ter da le-te trajajo daljši čas, verjetnost zapletov pa je večja. To je pričakovano, saj ima sluznica nosa pri alergikih zmanjšano odpornost in je posledično bolj dovzetna za okužbe.

Da boste bolje razumeli razlike in podobnosti prehlada, gripe in alergijskega rinitisa, preberite naš Priročnik in se oborožite z znanjem. Tako bomo vsi skupaj dosegli boljšo kakovost življenja, ki je poglobljena v zimskih mesecih.

KAJ IMAJO SKUPNEGA vsa naštetata stanja?

Skupni simptom je nezmožnost dihanja skozi nos, s čimer se izgubijo številne funkcije nosne sluznice, ki jih le-ta opravlja pri zdravem organizmu.

NOSNA SLUZNICA IMA ZAŠČITNO FUNKCIJO mehanskega "prečiščevalca" (drobne dlačice onemogočajo vstop tujkov v nosno votlino) in imunskega "lovilca" virusov in bakterij. V nosu se nahajajo čutila za voh, ki nam odkrivajo mnoge vonjave iz okolja. Ta čutila prenašajo dražljaje preko živčnih poti do centra za vonj v možganih. Tako lahko pravočasno zaznamo škodljive kemikalije, plin, pokvarjena živila ali pa uživamo prijetne vonjave hrane, cvetja in parfumov.

Zelo pomembna vloga nosne sluznice je "klimatizacija" vdihanega zraka, saj ga s posebnimi mehanizmi segreje (25-37 °C) in navlaži (85 %).² Pri dihanju skozi nos se vzpodbujajo številni refleksi v prsnem košu in pljučih, ki nam omogočajo globoko dihanje (Dihanje s polnimi pljuči!). Poleg tega nosne votline sodelujejo pri ustvarjanju zvoka pri govoru in petju. Dobro je znano, kako z lahkoto prepoznamo govor osebe, ki ima zamašen nos, tudi preko telefona (nazalni govor).

V primerih, ko pride do poškodbe nosne sluznice ali njenih strukturnih sprememb, se lahko vse njene zgoraj navedene funkcije v večji ali manjši meri izgubijo. Tako se ustvarijo pogoji za razvoj bolezni, ne samo v nosu temveč tudi bolezni okolnih organov in spodnjih dihalnih poti.

Zakaj tako pogosto OBOLEVAMO ZARADI PREHLADA ALI GRIPE?

Prehlad in gripa sta VIRUSNI OBOLENJI, ki se PRENAŠATA KAPLJIČNO.

S kihanjem se lahko v zrak razprši tudi 100.000 virusov in to v polmeru 3,5 metra.³

Virusi iz vsake takšne kapljice lahko v okolju, npr. v pisarni, na šolski klopi, mobitelu, jedilnem priboru, naslonjalu stola ali držalih v avtobusu, preživijo približno 48 ur.⁴

Zato se pogosto ne zavedamo, da smo se in kdaj smo se okužili. Inkubacijska doba traja najpogosteje nekaj dni. Ravno zaradi vseh naštetih lastnosti se epidemije pojavljajo prav pozimi, ko dlje časa preživimo v zaprtih prostorih, ki jih pogosto premalokrat prezračujemo.

Še posebej se to odraža pri otrocih v šolah in vrtcih, saj zbiranje ljudi na enem mestu ter življenje in delo v skupinah prispevajo k širjenju prehlada in gripe.

Kljub vraževernim prepričanjem ni potrjeno, da so mraz, prepih, utrujenost, neprespanost in podobna stanja povezana s povečano pojavnostjo ali težjim potekom prehlada.

RESNOST BOLEZNI

PREHLAD je ponavadi blaga, samoomejena bolezen, ki bistveno ne ogroža zdravja ali življenja bolne osebe.

GRIPA resna bolezen, ki lahko v primeru nezdravljenja sama po sebi privede tudi do smrti ali pa povzroči resne zaplete. Zapletom so predvsem podvrženi majhni otroci, kronični bolniki in starejše osebe.

V primerjavi
s prehladom je

POGOSTNOST

Odrasla oseba ponavadi za prehladom zboli 3-krat na leto, otroci pa 6-10-krat (otroci, ki obiskujejo vrtec, lahko tudi 12-krat). **Prehlad povzroča več kot 200 različnih virusov.** Cepljenje ni na voljo.⁵

Zato je prehlad ena najpogostejših boleznih človeštva in najpogostejši razlog za obisk zdravnika, poseganje po zdravilih ter odsotnost iz šole ali z delovnega mesta.

Gripa se pojavlja v obliki epidemij, povzročajo jo pa jo več tipov virusa gripe (A, B, C), ki pogosto mutirajo, zato je pojav epidemije težko predvideti in zato je tudi priprava ustreznega cepiva otežena. Vse to so razlogi, zakaj lahko zaradi gripe zbolite večkrat v življenju.⁷

KAJ JE KAJ?

Če sedaj v to epidemiološko zgodbo vključimo simptome alergijskega rinitisa, je jasno, da nastane zelo zapletena uganka, ki jo je težko razrešiti.

Vsi se strinjamo, da je gripa dobro prepoznavna po svojih simptomih: nagel pojav visoke telesne temperature, bolečine v mišicah in sklepih, splošno slabo počutje...

Kaj pa prehlad in alergijski rinitis? Kako ju razlikujemo? Gremo po vrsti!

Izpostavimo najprej razlike med:

prehladom in gripo



SIMPTOMI IN ZNAKI	GRIPA	PREHLAD
POJAV (začetek bolezni)	zelo hitro	postopoma
TRAJANJE SIMPTOMOV	10 - 20 dni	3 - 7 dni
POVIŠANA TELESNA TEMPERATURA	visoka	zmerno povišana
GLAVOBOL	redno	redko
BOLEČINE V MIŠICAH	pogosto	redko
UTRUJENOST, IZČRANOST	bolj izraženi	se ne pojavljata
KAŠELJ	suh, zelo neugoden	odsoten ali blag
ZAMAŠEN NOS	včasih	redno
KIHANJE	včasih	običajno
IZCEDEK IZ NOSA	včasih	običajno
BOLEČE GRLO	včasih	običajno
ZAPLETI	pogosto	zelo redko
ODSOTNOST Z DELOVNEGA MESTA ALI IZ ŠOLE	pogosto	redko



Prehlad ali alergijski rinitis

SIMPTOMI IN ZNAKI	ALERGIJSKI RINITIS	PREHLAD
POJAV (začetek bolezni)	najpogosteje postopoma, včasih naglo	postopoma
TRAJANJE SIMPTOMOV	nekaj tednov do enega leta	3 - 7 dni
OČESNI SIMPTOMI	običajno	redko
POVIŠANA TELESNA TEMPERATURA	normalna	zmerno povišana
GLAVOBOL	redko	redko
BOLEČINE V MIŠICAH	nikoli	redko
UTRUJENOST IN IZČRANOST	v primerih, ko dolgo traja in škoduje spancu	se ne pojavljata
KAŠELJ	produktiven, zaradi zlivanja izločka v požiralnik	odsoten ali blag
ZAMAŠEN NOS	skoraj vedno	redno
KIHANJE	običajno	običajno
IZCEDEK IZ NOSA	običajno	običajno
BOLEČE GRLO	včasih	običajno
ZAPLETI	redko	zelo redko
ODSOTNOST Z DELOVNEGA MESTA ALI IZ ŠOLE	redko	redko



Najpogostejše zmotno mišljenje je, da morajo vse osebe z alergijskim rinitisom kihati, da jih srbijo nos in oči, da imajo izcedek iz nosu in da se jim oči solzijo. Ravno nasprotno.

Obstajata dve vrsti te bolezni (fenotipa), ki ju tudi drugače imenujemo: Fenotipa AR (alergijskega rinitisa) ("zamašeni" in "kihavci/slinavci")

Razlike med tema dvema vrstama bolezni so navedene v spodnji tabeli.

SIMPTOM	"KIHAVCI IN/ALI SLINAVCI"	"ZAMAŠENI"
KIHANJE	v napadih	redko ali nikoli
IZCEDEK IZ NOSA	vedno prisoten: voden izcedek, naprej ali včasih nazaj v žrelo	spremenljiv: lahko je gost in zelo pogosto se zliva nazaj
OBČUTEK SRBENJA NOSA	da, pogosto	ne
ZAPORA NOSA	spremenljiva	običajno zelo huda
DNEVNI RITEM	huje ob prebujanju, izboljšanje čez dan in ponovno poslabšanje v večernem času	simptomi so čez dan in ponoči ves čas prisotni, pri tem da se ponoči poslabšajo
KONJUNKTIVITIS	pogosto	ne

Tako se naša uganka dodatno zapleta in zahteva spretno in **previdno oceno** bolnikovih simptomov.

Osnovna razlika med prehladom in alergijskim rinitisom je predvsem v **TRAJANJU SIMPTOMOV (OZNAČENO Z RDEČO V PREGLEDNICI)**.

To pomeni naslednje:

"Če imate simptome prehlada (zamašen nos, izcedek iz nosu, kihanje, kašelj), ki trajajo dlje kot dva tedna, pomislite na alergijski rinitis!"

Predvsem pa, če imate v družini sorodnike z alergijsko boleznijo (astma, dermatitis ali rinitis) ali ste imeli v otroštvu kakšne težave z alergijo, o tem obvestite svojega zdravnika!

Zdravnik vas bo napotil k alergologu za potrditev diagnoze.

ZDRAVLJENJE

Gre za samoomejene bolezni, ki jih lahko organizem v celoti premaga s pomočjo lastnih imunskih mehanizmov. Lastnemu telesu je priporočljivo zagotoviti vso razpoložljivo energijo, da bo kar se da uspešno v boju z virusi.

TAKO KOT VEČINA VIRUSNIH BOLEZNI se tudi gripa in prehlad zdravita simptomatsko. To pomeni, da zdravimo le posledice okužbe in poskušamo na takšen način preprečiti morebitne zaplete.

PRI PREHLADU JE DOVOLJ, ČE ZMANJŠATE TELESNO AKTIVNOST, MIRUJETE, KOLIKOR JE TO MOGOČE, PIJETE ZADOSTNE KOLIČINE TEKOČINE in po potrebi jemljete zdravila za zniževanje telesne temperature.

POMEMBNO!

VZPOSTAVITI MORATE ČIM BOLJŠO PREHODNOST NOSU, zato da preprečite zaplete, kot so bakterijske okužbe sinusov ali srednjega ušesa, zaradi motene drenaže in ventilacije.

Za vzpostavitev boljše prehodnosti nosu priporočamo uporabo dekongestivnih kapljic zdravila Maresyl® ali Maresyl HA, redno izpiranje nosu in uporabo pršil ter pripravkov s hipertonično morsko vodo, z namenom zmanjšanja oteklina sluznice nosa in vzpostavitve normalne prehodnosti sinusnih poti in Evstahijeve cevi.

Maresyl® 1 mg/ml pršilo za nos, raztopina (ksilometazolinijev klorid) uporabite do 3-krat dnevno, ne pogosteje kot vsakih 10-12h, največ 7 zaporednih dni (odrasli).⁸

PRED UPORABO natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

MARESYL®
MARESYL
HA

zdravilo za zdravljenje kongestije nosne sluznice



Za zdravljenje kongestije nosne sluznice, ki jo povzročata sinusitis in rinitis, pri odraslih in otrocih, starejših od 12 let uporabite 1 vpih zdravila Maresyl HA 1 mg/ml pršilo za nos, raztopina (ksilometazolinijev klorid) v vsako nosnico, največ 3-krat na dan, največ 5 zaporednih dni.⁹

V PRIMERU GRIPE JE POTREBNO POPOLNO MIROVANJE IN UPORABA USTREZNIH ZDRAVIL

Če gre za težji potek bolezni, lahko zdravnik predpiše protivirusna zdravila, včasih pa je potrebna tudi hospitalizacija.⁷



AQUA
MARIS
vizols



medicinski pripomočki



POMEMBNO!

ANTIBIOTIKI SE NE PREDPISUJEJO PRI ZDRAVLJENJU PREHLADA ALI GRIPE, RAZEN V PRIMERU ZAPLETOV!⁷

1. Najpogosteje okužbe ne zahtevajo zdravljenja z antibiotiki. Prihranimo jih za resne okužbe, saj zaradi nepotrebne jemanja antibiotiki lahko postanejo neučinkoviti.
2. Jemanje antibiotika, ki ga ne potrebujete, ogroža vaše zdravje in zdravje vaše družine.
3. Če se zdravnik odloči, da morate jemati antibiotik, ga uporabljajte v skladu z navodili.
4. Nekateri antibiotiki lahko spremenijo učinek nekaterih drugih zdravil (npr. kontraceptivi).
5. Alkohol povečuje možnost nastanka neželenih učinkov in podaljša trajanje bolezni.
6. Farmacevt v lekarni vam lahko svetuje zdravila brez recepta, ki lahko pomagajo lajšati težave pri zdravljenju mnogih okužb. Obstajajo tudi "naravni antibiotiki", kot so med, česen, ameriški slamnik..., ki krepijo imunski sistem in nimajo pričakovanih neželenih učinkov.

Še nekaj napotkov za konec!

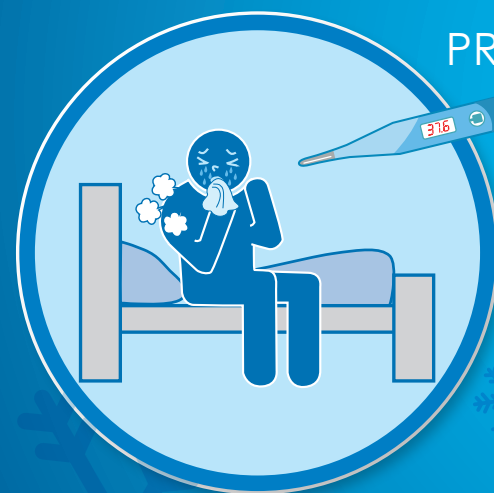
1. **Poskrbite za zdravje vaše nosne sluznice** že pred pojavom prehlada ali gripe. Skrbno vzdržujte redno higieno s pomočjo uporabe pršil za vlaženje in izpiranje, kajti samo vlažna sluznica z ohranjeno integriteto se lahko uspešno zoperstavi številnim virusom, ki prežijo v zimskih mesecih.
2. **Če nimate težav s prehodnostjo in drenažo sinusov**, npr. zaradi zakrivljene nosne pregrade, potem izpirajte nosne in sinusne votline enkrat ali dvakrat na dan s pripomočki in raztopinami, ki so posebej oblikovane za ta namen!
3. **Izogibajte se naglim spremembam v temperaturi in vlažnosti zraka**, saj le-te lahko močno poškodujejo sluznico nosa in žrela. Zato si, ko odhajate iz vaših toplih domov v hladno zimsko jutro, namestite šal čez nos in usta in dihajte počasi, zaščiteni, dokler ne vstopite v avto ali drug zaprt prostor!
4. Drage mame in očetje, **ne pripeljite bolnih otrok v vrtec ali šolo**, saj bo zaradi njih zbolelo še več otrok. Kapljične okužbe, kot sta prehlad in gripa, "kraljujejo" v skupinah, še posebej v hladnem zimskem obdobju leta.
5. **Redno si umivajte roke**, saj se virusi zadržujejo na njih tudi do 48 ur! Ne izmenjujte si mobiltelefonov ali jedilnega pribora, še posebej ne v času prehladov in gripe!
6. **Redna higiena in prezračevanje prostorov** zmanjšujeta tveganje za okužbe!

Še nekaj napotkov za konec!

7. **Omilite vse simptome prehlada:** zamašen nos, izcedek iz nosu, boleče grlo, kihanje, kašelj, povišana telesna temperatura, da se boste čim prej vrnili k vašim vsakdanjim opravilom. To lahko dosežete z uporabo raznih izdelkov za lokalno uporabo.
8. **Ne bojte se dekongestivnih kapljic za nos!** Če jih uporabljate skladno z Navodilom za uporabo, ne bodo poškodovale nosne sluznice, vam pa lahko pomagajo pri prehladu in gripi, tako da olajšajo dihanje in zato izboljšajo spanec ter ponovno omogočijo zaznavanje vonja in okusa.
9. **Racionalna uporaba antibiotikov** mora biti vodilna misel pri zdravljenju okužb zgornjih dihalnih poti. Samo 5 % primerov bolečega grla povzročajo bakterije, vse ostale pa virusi.
10. **Pomislite na** alergijski rinitis, če vaši simptomi na očeh in v nosu trajajo dlje kot nekaj tednov.

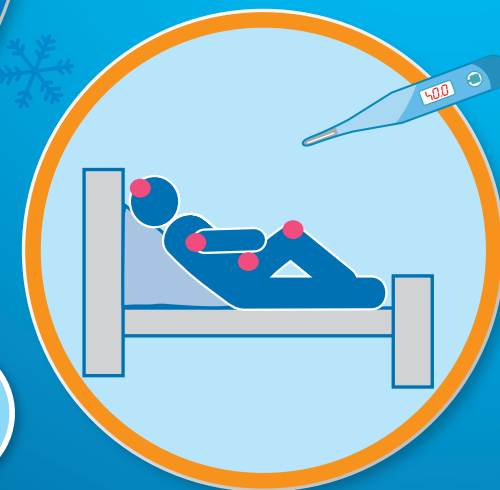
Reference:

1. <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/IX-80.pdf>
2. T. Keck, J. Lindemann: Numerical simulation and nasal air-conditioning. PMC Published online 2011 Apr 27: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3199825/>
3. <https://www.webmd.com/allergies/features/11-surprising-sneezing-facts#1>
4. <https://www.webmd.com/cold-and-flu/how-long-flu-contagious>
5. https://www.webmd.com/cold-and-flu/common_cold_overview
<https://www.webmd.com/cold-and-flu/qa/why-is-there-not-a-vaccine-for-the-common-cold>
6. CDC: Cold Versus Flu: <https://www.cdc.gov/flu/about/qa/coldflu.htm>
7. ZZS: Pozdravite se brez antibiotikov: [http://www.zzs.si/ZZS/info/egradiva.nsf/0/f1f765d151d25760c12577c2003f4f73/\\$FILE/ZZS%20Zlo%C5%BEnka_Pozdravite%20se%20brez%20antibiotikov_december%202017.pdf](http://www.zzs.si/ZZS/info/egradiva.nsf/0/f1f765d151d25760c12577c2003f4f73/$FILE/ZZS%20Zlo%C5%BEnka_Pozdravite%20se%20brez%20antibiotikov_december%202017.pdf) in NIJZ: Gripa (07. 11. 2016): <http://www.nijz.si/sl/gripa-0>
8. Povzetek glavnih značilnosti zdravila Maresyl 1 mg/ml pršilo za nos, raztopina
9. Povzetek glavnih značilnosti zdravila Maresyl HA 1 mg/ml pršilo za nos, raztopina



PREHLAD

3 - 7 DNI



GRIPA

10 - 20 DNI



ALERGIJA

Traja lahko nekaj tednov



Avtor strokovnega besedila:

prof. dr. sc. Željka Roje, dr. med.

Privatna ORL ordinacija, Kranjčevićeva 45, 21 000 Split, Hrvaška

v sodelovanju z JGL, Rijeka

www.aqua-maris.si

www.vizols.si

www.maresyl.si

Distributer za Slovenijo:

JADRAN GALENSKI LABORATORIJ d.o.o., Ljubljana, Litostrojska Cesta 46A,
1000 Ljubljana. Telefon: +386 1 589 91 94

Proizvajalec in imetnik dovoljenj za promet z zdravili:

JGL d.d., Svilno 20, 51000 Rijeka, Hrvaška