

Vizitka 3 – SPET JE NA SPOREDU KAŠELJ !

PREVENTIVA

Januar 2025

Seveda na prvem mestu so zaščitna cepljenja, če smo v ogroženih skupinah.

Zavestno pogosto umivanje rok, higiena kašljanja in kihanja, pravilno rokovanje z robčki, večkrat dnevno prezračevanje prostorov, sprehodi v naravi, previdnost v gnečah v trgovinah in na raznih prireditvah; tudi uporaba mask, če je to potrebno, bo v veliki meri zaščitilo naše zdravje in zdravje drugih.

DIHALA

Dihala sestavljajo nos, žrelo, grlo, sapnik, sapnici, bronhioli in pljučni mešički. Zrak, ki potuje skozi, se na svoji poti ogreje, očisti in navlaži. Na koncu malih dihalnih poti (bronhioli) so pljučni mešički, kjer se izmenjujeta plina (kisik in ogljikov dioksid).

Vse dihalne poti, tako velike kot majhne, obdajajo mišice.

Sluznica s sluzjo kot preproga prekriva vse dihalne organe in jih ščiti pred prašnimi delci. Sluz, ki jo proizvajajo žleze, prestreže grobe prašne delce. Mikroskopsko majhne dlačice / migetalke na sluznici skupaj s sluzjo kot na preprogi odnesejo prašne delce proti žrelu oziroma ustom, kjer jih pogoltnemo ali izkašljamo. Zdrav človek v budnem stanju normalno zakašlja 1 - 2 krat na uro.

Kadar je sluzi in umazanih delcev preveč, pri čiščenju dihalnih poti pomagata **obrambna refleksa** kašelj in kihanje.

Pomembno je, da kašelj razumemo kot **obrambni mehanizem** in ga glede na vzrok, jakost, razvoj in trajanje zdravimo z »zdravili pri kašlju« in ne z »zdravili proti kašlju«.

Vzrokov za kašelj je veliko. Mi se pogovarjamo o kašlju pri akutnih infekcijah dihal.

KAŠELJ – SIMPTOM OKUŽBE DIHAL

Kašelj je eden izmed pomembnih znakov ob različnih akutnih vnetjih dihalnih poti. Spremlja številne bolezni kot so bronhitis, pljučnico, pljučni edem, gripo, tuberkulozo in druge.

Kašelj nastane zaradi (bolezenskega) draženja sluznic dihal. Dražljaj se po posebnih živčnih poteh prenaša do **središča za kašelj** v podaljšani hrbtenjači. Od tod pride ukaz za nehoteno skrčenje mišičja, ki sproži glasno, eksplozivno sprostitvev zraka iz pljuč proti zaprtima glasilkama. Pretok zraka je ob tem zelo visok in s tem lahko odstrani tujke ter odvečno sluz iz dihalnih poti.

Kašelj tudi v tem primeru igra vlogo čistilca dihalnih poti. Je ena od najpogostejših težav, za katero ljudje poiščejo tudi zdravniško pomoč.

Kašelj je verjetno že vsakemu od nas prekrižal načrte. Povzroči lahko veliko slabe volje, saj nas omejuje pri vsakodnevnih dejavnostih, moti naš počitek in zmanjša kakovost spanja, tako pri odraslih kot pri otrocih.

Glede na trajanje je lahko **akuten** ali **kroničen**.

Kadar je povezan z virusno ali bakterijsko okužbo dihal, kot so navaden prehlad, gripa, bronhitis in

pljučnica, je akuten in smiselno je, da ga začnemo zdraviti čim prej in tako preprečimo morebitne posledice in zaplete. Zdravilo za samo zdravljenje izberemo glede na vrsto kašlja.

SUH, DRAŽEČ NEPRODUKTIVEN KAŠELJ

Če pride v dihalnih poteh do povečanega nastajanja in kopičenja sluzi, govorimo o produktivnem kašlju. Cilj zdravljenja produktivnega kašlja je utekočinjenje goste sluzi, da jo lažje izkašljamo.

Zdravila, ki pomagajo izkašljati motečo sluz, se imenujejo **ekspektoransi**.

Relativno veliki tlaki in hitrosti v prsnem košu med kašljanjem so sicer ugodni za čiščenje dihalnih poti, vendar lahko povzročijo tudi raznovrstne težave, ki v nekaterih primerih izrazito zmanjšajo kakovost življenja, med drugim se pojavi izčrpanost.

VARNA IN UČINKOVITA REŠITEV ZA VSO DRUŽINO

Pri blaženju kašlja si lahko pomagamo sami na več načinov; z inhalacijami, s čaji, z medom ali z domačimi sirupi, ki pa jih je treba pripraviti vnaprej.

Kadar se kašelj pojavi čez noč, je dobro, da imamo pri roki hitro rešitev. Ena takšnih rešitev so **sirupi in pastile, ki jih lahko kupite v lekarni brez recepta**.

Ne glede na to, za katero rešitev se odločite, bodite pozorni, ali potrebujete zdravilo za blaženje suhega kašlja ali za pomoč pri izkašljevanju.

Pri izbiri sirupov in pastil so vam v lekarnah na voljo zdravila na **naravni osnovi**. Primerni so za celo družino. Zaupajo jim uporabniki, farmacevti in zdravniki.

NEPRODUKTIVEN KAŠELJ – KAŠELJ BREZ IZMEČKA

Pri suhem, dražečem kašlju, hripavosti in vnetem grlu vam lahko pomagata sirup na osnovi islandskega lišaja ali sirup iz izvlečka trpotca in cveta gozdnega slezenovca. Dobite ju v lekarni. Pomembno je še vlaženje dihalnih poti s toplimi napitki, z inhalacijami, vlaženje nosne sluznice s fiziološko raztopino in z vzdrževanjem vlažne in ne pretople mikroklimi v prostoru. Bolniki se lahko sprehajajo na svežem zraku, v kolikor nimajo povišane telesne temperature.

PRODUKTIVEN KAŠELJ – KAŠELJ Z IZMEČKOM

Za pomoč pri izkašljevanju pri produktivnem kašlju so v lekarnah pripravljene bršljanov sirup in pastile ter sirupi na osnovi jegličeve korenine in vrtno materine dušice.

Pomembno je tudi povečati vnos tekočine, vlaženje vseh sluznic, da se gosta sluz v dihalih razredči in jo bolnik lažje izkašljeje. Bolnik potrebuje vlažno in ne pretoplo mikroklimo, zmerno gibanje in ponoči dvignjeno vzglavje.

DRUGA ZDRAVILA ZA UMIRJANJE KAŠLJA

Druga zdravila za umirjanje kašlja (antitusiki) delujejo na center za kašelj v podaljšani hrbtenjači. Ta zdravila (opijevi derivati) imajo več nezaželenih učinkov kot zdravilni pripravki iz rastlin. Lahko povzročajo odvisnost, zaspanost, plitvo dihanje, zaprtost in suhe sluznice. O uporabi teh zdravil se vedno posvetujte s svojim zdravnikom!

A pozor! Kadar traja akutni kašelj več časa (2 - 8 tednov), kadar je hud in ga spremljajo bolečine v prsih, zelenkast izmeček (sputum), kri v izmečku ali težave z dihanjem, je potreben posvet z zdravnikom!

Ali ste vedeli?

- Da je v pljučih odraslega človeka okoli 300 milijonov pljučnih mešičkov.
- Da je notranja površina pljuč 35-krat večja od površine kože.
- Da pri kašlju izdihan zrak v sapniku doseže hitrost 480 km/h.
- Da je sočasno jemanje zdravil za zaviranje kašlja in zdravil za lažje izkašljevanja nesmiselno.
- Da obstaja več kot 200 virusov, ki povzročajo kašelj.
- Da obstajajo tudi sirupi in pastile brez sladkorja za sladkorne bolnike.

Prispevek sem pripravila tudi po zdravstveno vzgojnih priporočilih farmacevtov.

Želim vam, da se spretno izognete vsem virusom in bakterijam in zdravi zakorakate v pomladne dni.

Pripravila Sanda Campolunghi