

# CHOROBY ZAKAŻNE

Iwona Kazimierska

## Jak bezpiecznie i skutecznie leczyć kaszel – co wynika z badań?

Kaszel jest głównym długo utrzymującym się objawem większości infekcji dróg oddechowych, w tym COVID-19 i grypy. Postępowanie z kaszlem nie powinno polegać na hamowaniu samego odruchu. Leczenie objawowe w wirusowych zakażeniach dróg oddechowych ma podstawowe znaczenie. Można do tego wykorzystać leki roślinne.

Zakażenia górnych dróg oddechowych z następczym zapaleniem oskrzeli to najczęściej występujące choroby infekcyjne u ludzi. Szacuje się, że przeciętny człowiek w ciągu życia choruje z powodu przeziębień nawet przez 2 lata. Najczęstszą przyczyną infekcji górnych dróg oddechowych są wirusy, które powodują ok. 80 proc. zachorowań. Większość z nas najprawdopodobniej przechodzi takie zakażenia bezobjawowo, a część ma objawy przeziębienia.

### Jak powstają objawy

– Generalnie wszystkie objawy ogólne wynikają z wytwarzania cytokin prozapalnych. Nawet jeżeli infekcja ma charakter miejscowy, to i tak cytokiny rozchodzą się po całym organizmie. Ceną, jaką płacimy za rozkład białek w mięśniach po to, żeby powstały aminokwasy do syntezy immunoglobulin, są bóle mięśni, ogólnie złe samopoczucie, obniżony nastrój, bóle głowy itd. – wyjaśnia dr hab. n. med. Ernest Kuchar, kierownik Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. – Z kolei poprzez aktywację enzymów i produkcję mediatorów białkowych, ale nie tylko, np. bradykininy czy prostaglandyn, dochodzi do lokalnego poszerzenia naczyń i tym tłumaczymy objawy, takie jak katar, zatkany nos czy ból gardła – dodaje.

### Nie należy hamować odruchu

Zasady leczenia zakażeń górnych dróg oddechowych przedstawiono w „Rekomendacjach postępowania w pozaszpitalnych infekcjach układu oddechowego”.

– Mówimy o uniwersalnym stosowaniu leczenia objawowego: przeciwgorączkowego, przeciwkaszlowego, wykrztuśnego, mukolitycznego – podkreśla dr hab. Ernest Kuchar. – Kaszel to naturalny odruch obronny pozwalający oczyścić i udrożnić drogi oddechowe. To nie jest taki objaw jak pozostałe, o których mówiłem. To jest odruch i jako taki ma wszystkie elementy, które odruchowi są przypisane – od receptora poczwęszy, przez gałąź wstępującą, ośrodek kaszlu, który mieści się w pniu mózgu, ramię zstępujące po efekторы w postaci przepony oraz innych mięśni zaangażowanych w kaszel – tłumaczy dr hab. Ernest Kuchar.

Receptory kaszlu znajdują się nie tylko w układzie oddechowym, lecz także np. w osierdziu, żołądku, przeponie i przewodzie słuchowym zewnętrznym.

– Różne bodźce mogą stymulować kaszel, np. termiczne, chemiczne. Jedną z głównych przyczyn kaszlu towarzyszącego infekcji dróg oddechowych jest to, że uszkodzenie błony śluzowej powoduje odsłonięcie zakończeń nerwowych. Bodźce, które normalnie nie wywołują kaszlu, w przypadku uszkodzenia błony śluzowej są wystarczające do wywołania odruchu – mówi dr hab. Ernest Kuchar.

Ekspert podkreśla, że hamowanie odruchu, który jest z założenia odruchem obronnym, służącym utrzymaniu drożności dróg oddechowych, jest niebezpieczne. Dotyczy to szczególnie najmłodszych dzieci. Stąd zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatrii oraz Agencji ds. Żywności i Leków, żeby leków na przeziębienie, zwłaszcza złożonych OTC, nie stosować w 4–5 pierwszych latach życia dziecka, bo korzyści są mniejsze niż ryzyko z tym związane.

### Suchy i produktywny – niepotrzebny podział

– Przywykliśmy do dzielenia kaszlu na suchy i produktywny (mokry). Nie było jednak badań, które zajmowałyby się takim podziałem kaszlu. To po prostu chwyt reklamowy. W stanowiskach ekspertów, np. Niemieckiego Towarzystwa Chorób Płuc, kaszel jest traktowany jako całość. Warto mieć na uwadze, że chorzy mają problem z oceną, czy kaszel jest suchy czy produktywny. Poza tym to, że kaszel jest suchy, może wynikać z zalegania gęstej wydzieliny, której chory nie jest w stanie odkrztusić – zauważa dr hab. Ernest Kuchar.

Z terapeutycznego punktu widzenia rozróżnienie między kaszlem produktywnym a suchym nie ma znaczenia. Sekretolityki, które rozrzedzają śluz, łagodzą także kaszel suchy.

Stan zapalny w drogach oddechowych zaburza ruch rzęsek, czyli utrudnia transport śluzowo-rzęskowy, powoduje skurcz oskrzeli i jednocześnie stymuluje nadmierne wytwarzanie śluzu. Efektem jest zastój lepkiego śluzu drażniącego receptory,

”



Fot. Patryk Rydzik

dr hab. Ernest Kuchar: Z badań przeprowadzonych już ponad 20 lat temu wynika, że Prospan, czyli produkt zawierający wyciąg z bluszczu, rozszerza oskrzela. Wykazano, że opór w drogach oddechowych u pacjentów stosujących Prospan mała

powodującego apoptozę niedotlenionych komórek w drogach oddechowych, co jeszcze bardziej nasila stan zapalny. Powstaje błędne koło, a kaszel jest mechanizmem, który ratuje drożność dróg oddechowych. W związku z tym hamowanie odruchu kaszlowego jest kontrowersyjne.

– Znacznie lepiej przeciwdziałać. Skoro jest zaburzony ruch rzęsek, należy go przywrócić, skoro jest stan zapalny, trzeba go złagodzić, skoro jest nadmiernie wytwarzany śluz, trzeba to zahamować. Potrzebne jest zatem działanie sekretolityczne, bronchodylatoryjne, czyli rozszerzające oskrzela i przeciwzapalne – tłumaczy ekspert.

### Co można zrobić z kaszlem?

Na pewno bezpiecznie można próbować zasłonić odsłonięte zakończenia nerwowe, chociażby za pomocą śluzów roślinnych (np. z korzenia prawoślazu, liści podbiału, kwiatu dziewanny, liści i kwiatu malwy). Ich działanie przeciwkaszlowe polega wyłącznie na łagodzeniu uczucia drażnienia i osłonie.

W rekomendacjach EPOS, które w 2020 r. zostały uaktualnione, w ostrym zapaleniu błony śluzowej nosa i zatok przynosowych, czyli przeziębieniu, wskazywane są preparaty ziołowe. Niektóre z nich, w tym eukaliptol (pochodna olejku eterycznego z eukaliptusa), mają siłę rekomendacji Ib.

– Bluszcz, a konkretnie jego liście, zawierają wiele substancji czynnych. Wyróżnia

się szczególnie grupa saponin, a konkretnie jedna z nich –  $\alpha$ -hederyna. Podkreślę, że w przypadku produktów biologicznych ogromne znaczenie ma to, w jakich warunkach one powstają. To decyduje o jakości wyciągu, czyli ekstraktu służącego jako lek. EA 575 to oryginalny wyciąg z bluszczu, jednorodność surowca sprawdza się przy użyciu badania chromatograficznego – zwraca uwagę dr hab. Ernest Kuchar.

### Dobrze przebadany wyciąg z bluszczu

– Z badań przeprowadzonych już ponad 20 lat temu (Mansfeld i wsp.) wynika, że Prospan, czyli produkt zawierający wyciąg z bluszczu, rozszerza oskrzela. Grupa badanych nie była liczna – 24 dzieci w wieku 4–12 lat. Leczenie prowadzono przez kilka dni. Opór w drogach oddechowych sprawdzano obiektywnie przy użyciu spirometrii. Wykazano, że opór w drogach oddechowych u pacjentów stosujących Prospan mała – przytacza wyniki badania dr hab. Ernest Kuchar.

W kolejnym badaniu (Schaefer 2016), wielośrodkowym, kontrolowanym placebo, uczestniczyło już znacznie więcej pacjentów, bo 181 dorosłych w wieku 18–75 lat. – Badaczy interesowało, czy Prospan, czyli syrop zawierający wyciąg z bluszczu, hamuje kaszel. Okazało się, że tak – o 20 proc. w skali BBS (Bronchitis Severity Score). Podobne wyniki uzyskano na wizualnej skali analogowej, na której pacjent sam zaznaczał, jak ocenia swój kaszel. Również stwierdzono wyraźną, statystycznie znamioną różnicę między placebo a wyciągiem z bluszczu – relacjonuje ekspert.

Z kolei w badaniu *in vitro* wykazano jednoznacznie działanie przeciwzapalne wyciągu z bluszczu.

– Nic więc dziwnego, że w Rekomendacjach Niemieckiego Towarzystwa Chorób Płuc z 2019 r. wyciąg z bluszczu znalazł swoje miejsce. Przy czym zaznaczono, że ważna jest jakość pozyskanej substancji czynnej i że nie powinno się traktować wszystkich preparatów jednakowo. Należy wykorzystywać tylko te, których skład jest sprawdzony i gwarantowany – podsumował dr hab. Ernest Kuchar. ■