

Szanowne Farmaceutki i Szanowni Farmaceuci!

Otrzymałście już Państwo cały Zeszyt poświęcony grypie – był to numer 6., a teraz przyszedł czas na znacznie powszechniejsze schorzenie, jakim jest przeziębienie. Tematy potraktowaliśmy osobo, bo choć w aptece o przeziębieniu i grypie myślimy jako o jednej kategorii preparatów, są to inne schorzenia, z odmiennym ryzykiem powikłań i charakterystyką objawów, a co najważniejsze, przeziębieniu nie można skutecznie zapobiegać (przez szczepienia czy profilaktykę poekspozycyjną), nie możemy też go przyczynowo leczyć. Stąd też bogactwo preparatów działających objawowo, a także „wspierających odporność”.

W niniejszym numerze przedstawiliśmy zasady rozpoznania i różnicowania przeziębienia oraz obszerny przegląd preparatów złożonych, z ich charakterystyką i porównaniem. Kiedy rekomendować te z lekami przeciwhistaminowymi (chlorfenaminą, triprolidyną, feniraminą), a kiedy z sympatykomimetykami (fenylefryną i pseudoefedryną)? Czym właściwie różnią się te substancje od siebie? Co badania kliniczne i przeglądy systematyczne mówią o ich skuteczności? Odpowiedzi na te pytania znajdują się zarówno w części z przeglądem produktów, a także w case study, w których uczymy wykorzystania tej wiedzy.

Jak zawsze, w Zeszycie znajdziecie Państwo też test wiedzy, który można wykorzystać do sprawdzenia siebie, czy też swojego personelu, a także ulotki do wydania Pacjentom.

Zapraszamy do lektury!

*mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński
dyrektor ds. naukowych 3PG
Kraków, 25.01.2025*

Konrad Tuszyński

WSPÓŁPRACA

Zeszyty Apteczne to edukacyjny miesięcznik dotyczący leczenia schorzeń, z którymi farmaceuci spotykają się na co dzień. Zeszyty Apteczne docierają co miesiąc do wielu aptek i farmaceutów w całej Polsce. Dystrybucja Zeszytów Aptecznych odbywa się zarówno bezpośrednio do farmaceutów jak i do aptek ogólnodostępnych, w tym należących do sieci.

W ramach współpracy oferujemy publikacje:

- całostronicową reklamę graficzną produktu lub brandu w rozdziale *Omówienie substancji i porównanie preparatów* po opisie API,
- reklamy graficznej na tylnej okładce magazynu.

Chcesz docierać z informacjami o produkcie do szerokiego grona pracowników aptek?

Wyślij maila wraz z zapytaniem dotyczącym wybranej formy współpracy na adres:

wspolpraca@3pg.pl

Zeszyty Apteczne wydaje Wydawnictwo Farmaceutyczne.

Wydawnictwo Farmaceutyczne należy do 3PG.

Zeszyty Apteczne

Redaktor naukowy:

mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński

Koordinator:

Kinga Milczarska

DTP:

Natalia Janeczko

Promocja i marketing:

Kinga Pietraszewska

Prezes zarządu:

mgr farm. Effiom Uman-Ntuk

Ze względu na staty postęp w naukach medycznych lub odmienne opinie na temat leczenia, jak również możliwość wystąpienia błędu, Wydawca prosi, aby w trakcie podejmowania decyzji terapeutycznej uważnie oceniać informacje zamieszczone w niniejszej publikacji, zwłaszcza dotyczące leków nowych lub rzadko stosowanych. Informacje dotyczące praktycznego stosowania leków odpowiadają poziomowi aktualnej wiedzy medycznej. Za dawkowanie i sposób podawania leków jest odpowiedzialny użytkownik. Prosimy zapoznać się z informacjami producenta przed zastosowaniem lub rekomendacją leku. Nazwy handlowe są prawnie chronione, nawet wówczas, gdy nie zostały specjalnie oznaczone. Dzieło w całości jest chronione prawem autorskim. Żadna z części tej publikacji nie może być w jakiegokolwiek formie publikowana bez uprzedniej zgody Wydawcy.

ISSN 2957-1375

Numer 08 (wydanie 2025)

Wydawca:

 wydawnictwo
farmaceutyczne

Wydawnictwo Farmaceutyczne sp. z o.o.

z siedzibą pod adresem

ul. Lipowa 3/217

30-702 Kraków

Zamówienia hurtowe i detaliczne:

zeszytyapteczne.pl

Redaktor naukowy

mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński

Autorzy

mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński

mgr farm. Effiom Uman-Ntuk

mgr farm. Roksana Cimała

mgr farm. Marta Jędrzejczak-Modlińska

mgr farm. Monika Szczutkowska

mgr farm. Angelika Ziaja

Spis treści

1. Klasyfikacja rekomendacji	5
1.1. Interwencje farmaceuty.....	5
1.2. Określenie siły zaleceń.....	5
1.3. Stopień wiarygodności danych.....	5
Część I Rozpoznanie choroby	7
2. Skróty i pojęcia	9
3. Rozpoznanie i różnicowanie z perspektywy farmaceuty	10
3.1. Epidemiologia.....	10
3.2. Przyczyny.....	10
3.3. Objawy i rozpoznanie.....	11
3.4. Różnicowanie.....	11
3.5. Odróżnienie przeziębienia od grypy.....	11
3.6. Odróżnienie przeziębienia od COVID-19.....	12
3.7. Odróżnienie przeziębienia od ANN.....	12
3.8. Algorytm rozpoznania i różnicowania.....	13
3.9. Objawy alarmowe.....	14
3.10. Rekomendowane pytania pozwalające rozpoznać problem.....	15
4. Wykluczenie objawów alarmowych	18
4.1. Pytania pozwalające wykluczyć objawy alarmowe.....	18
5. Ustalenie dotychczasowego postępowania	21
5.1. Pytania pozwalające ustalić dotychczasowe postępowanie.....	21
Część II Dobór preparatu	23
6. Przegląd i porównanie preparatów	25
6.1. Grupy leków stosowane w przeziębieniu.....	25
6.2. Przegląd preparatów stosowanych w przeziębieniu.....	28
6.3. Porównanie substancji stosowanych w przeziębieniu.....	56
7. Preparaty wspomagające	62
8. Zasady leczenia i algorytm doboru preparatu	65
8.1. Pytania pozwalające dobrać odpowiedni preparat.....	66

Część III Przekazanie zaleceń	69
9. Postępowanie w szczególnych grupach pacjentów	71
9.1. Postępowanie farmakologiczne u dzieci	71
9.2. Postępowanie farmakologiczne u dzieci	71
9.3. Postępowanie farmakologiczne u kobiet w ciąży	71
10. Recepta farmaceutyczna	78
11. Postępowanie nefarmakologiczne i profilaktyka	80
11.1. Profilaktyka	81
11.2. Pytania pozwalające dobrać zalecenia nefarmakologiczne	82
12. Zamknięcie konsultacji i edukacja pacjenta	83
13. Materiały do pracy z pacjentem	84
Przeziębienie w pytaniach i odpowiedziach	85
Niefarmakologiczne metody zwalczania przeziębienia	87
Jak budować odporność?	88
Część IV Wykorzystanie wytycznych w praktyce	89
14. Case studies	91
14.1. Pacjent proszący o lek na przeziębienie w postaci proszku do sporządzania roztworu ..	92
14.2. Pacjentka prosząca o tabletki zawierające paracetamol, pseudoefedrynę oraz dekstrometorfan	96
14.3. Pacjent stosujący lek z ksylometazoliną od dwóch tygodni	98
15. Ściąga z wytycznych	102
16. Test wiedzy	106
Indeks	108

1.

Klasyfikacja rekomendacji

Wytyczne przedstawione w niniejszej publikacji stanowią zbiór zaleceń opracowanych na podstawie możliwie najbardziej aktualnych badań klinicznych oraz wytycznych towarzystw naukowych. Mają za zadanie pomóc farmaceutom w podjęciu odpowiedniej interwencji w określonych okolicznościach. Zastosowano w nich klasyfikację dostosowaną do realiów pracy w aptece, która obejmuje siłę zalecenia (określenie, czy dana rekomendacja powinna być stosowana rutynowo, czy jednak w wyjątkowych okolicznościach) oraz stopień wiarygodności dowodów, na których bazuje.

1.1. INTERWENCJE FARMACEUTY

Interwencją farmaceuty jest każde działanie podjęte względem pacjenta. W praktyce to nie tylko rekomendacja konkretnego leku, ale także odradzenie jego stosowania, udzielenie konsultacji, wykonanie przeglądu lekowego, udzielenie porady dietetycznej, podanie szczepionki, wystawienie recepty farmaceutycznej, modyfikacja dawkowania, zmiana postaci leku, wydanie zaleceń nefarmakologicznych czy zalecenie konsultacji lekarskiej.

1.2. OKREŚLENIE SIŁY ZALECEŃ

W celu uproszczenia procesu podejmowania decyzji terapeutycznych, oszacowano **siłę wszystkich zaleceń**, przypisując je do jednej z dwóch grup. Zalecenia zostały podzielone na silne (1) i słabe (2).

Rekomendacje uznawane za „silne” oznaczają rutynowe postępowanie, czyli są **właściwe dla większości przypadków**. W ten sposób opisywane są

interwencje, dla których w większości przypadków korzystny efekt terapii zdecydowanie przeważa nad działaniem niekorzystnym, lub niekorzystny efekt sprawia, że jest to interwencja, której nie należy zalecać (rekomendacja zaniechania działania).

Jako zalecenia „słabe” sklasyfikowano interwencje, które **mogą być zastosowane w określonych sytuacjach**. Dla tych wytycznych bilans pomiędzy korzyściami i szkodami nie jest tak jednoznaczny, a wielu pacjentów nie wybrałoby danej interwencji, choć w niektórych grupach mogą one być korzystne.

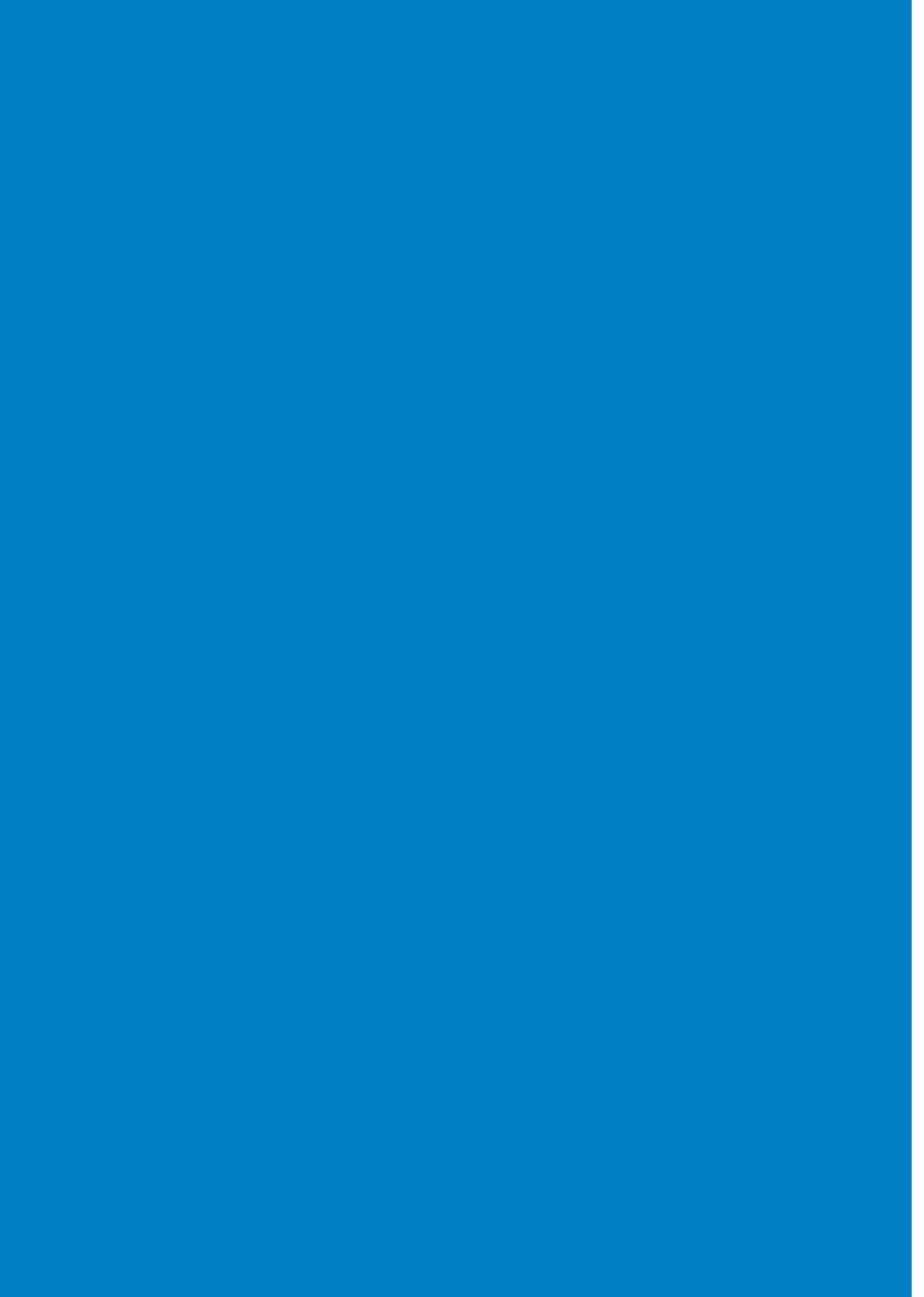
1.3. STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI DANYCH

Rekomendację cechuje dodatkowo określony **stopień wiarygodności danych** przemawiających za daną interwencją. Stopnie wiarygodności danych użyte w tej publikacji zostały przedstawione w Tabeli 1.

W praktyce, w przypadku danych przyporządkowanych do kategorii A mamy dużą pewność, że osiągniemy efekt danej interwencji, a dowody na jej skuteczność są wysokiej jakości. Dla kolejnych kategorii jakość zebranych dowodów będzie coraz niższa i nie ma pewności, że efekt terapeutyczny będzie możliwy do osiągnięcia w praktyce, lub bilans korzyści i strat nie będzie jednoznaczny.

Część I

Rozpoznanie choroby



3.

Rozpoznanie i różnicowanie z perspektywy farmaceuty

Przeziębienie, a właściwie choroba przeziębieniowa (inaczej wirusowe zapalenie nosogardła i zatok przynosowych, ang. *common cold*), to zespół objawów klinicznych związanych z zapaleniem błony śluzowej nosa, gardła i zatok przynosowych o ostrym przebiegu.

Przeziębienie jest chorobą o łagodnym przebiegu, na którą nie ma leków działających przyczynowo. Leczenie opiera się na łagodzeniu objawów.

3.1. EPIDEMIOLOGIA

Dorośli chorują na przeziębienie średnio 2-4 razy w roku, u osób w podeszłym wieku choroba jest rzadsza (średnio 0,5-1 epizod przeziębienia w roku). U dzieci przeziębienie występuje nawet 6-8 razy w roku.

Prawdopodobnie nieco częściej chorują dorośli mający częsty kontakt z dziećmi. Z wiekiem układ immunologiczny uczy się radzić sobie z coraz większą liczbą wirusów powodujących przeziębienie, dlatego u osób w podeszłym wieku choroba występuje najrzadziej.

Częstość przeziębienia różni się w zależności od sezonu i jest zmienna osobniczo. Szacuje się, że w krajach rozwiniętych 20% wizyt u lekarza jest spowodowanych przeziębieniem. Dokładne dane epidemiologiczne pochodzą głównie z Ameryki Północnej. W Stanach Zjednoczonych co roku rejestruje się 62 miliony przypadków zgłoszonych do lekarza, a łączną liczbę zachorowań ocenia się od 500 milionów do miliarda.

Przeziębienie jest jedną z ważnych przyczyn nieobecności w szkole i pracy, w USA choroba powoduje rocznie 22 miliony dni nieobecności w pracy i 20 milionów dni nieobecności w szkole (wg danych National Institutes of Health z 2015 r.). Odnosząc te dane do populacji Polski, teoretycznie można oczekiwać około 9 milionów wizyt lekarskich z powodu przeziębienia. Dokładne dane dla naszego kraju nie są dostępne.

3.2. PRZYCZYNY

Przeziębienie rozwija się w wyniku infekcji wirusowej. Może być wywołane przez ponad 200 typów wirusów, w tym (Sexton i McClain, 2021):

- rinowirusy – są odpowiedzialne za 30-50% przypadków choroby przeziębieniowej, opisano ponad 100 serotypów tego rodzaju wirusów,
- koronawirusy – odpowiadają za 10-15% przypadków przeziębienia,
- wirus grypy – części przypadków grypy nie da się klinicznie odróżnić od przeziębienia i jest to 5-15% przeziębień,
- inne wirusy (adenowirusy, wirusy Coxsackie, wirusy paragrypy, parwowirusy, RSV i enterowirusy, metapneumowirusy, bokawirusy).

Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, rzadziej po bezpośrednim kontakcie z wydzieliną lub na drodze pokarmowej. Wirusy mogą zostać „przekazane” w wyniku uścisku dłoni, ale też po kontakcie z powierzchnią, na której znajdują się wydzieliny chorego. Wirusy wywołujące przezię-

K

- kamfora, 72
 kamica nerkowa, 31, 56, 59
 karbocysteina, 74, 75, 78
 kaszel, 11, 12, 14, 72, 73, 74, 75,
 76, 80, 81, 93, 96, 97, 99, 102
 – mokry, 45, 73, 103
 – suchy, 13, 28, 30, 49, 73, 103
 katar, 11, 13, 15, 30, 72, 73, 74, 75, 76,
 80, 82, 91, 92, 93, 96, 97, 102
 kodeina, 25, 51, 52, 59, 72, 74
 kofeina, 25, 33, 42, 49, 51, 52, 58, 59
 koronawirusy, 10
 ksylometazolina, 26, 43, 72, 73,
 75, 76, 83, 91, 98, 99, 103
 kwas
 – acetylosalicylowy, 9, 25, 26, 28, 29, 30,
 31, 32, 33, 39, 49, 56, 66, 71, 74, 76, 92,
 95, 102
 – arachidonowy, 51
 – hialuronowy, 97
 – salicylowy, 29, 31

L

- Lactobacillus rhammosus* GG, 63
 leki
 – antyhistaminowe, 92
 – antyhistaminowe I generacji, 25, 93
 – immunomodulujące, 62
 – miejscowo znieczulające, 28, 31, 32,
 35, 49, 53
 – obkurczające naczynia krwionośne,
 26
 – OTC, 19, 56
 – pochodzenia naturalnego, 74
 – przeciwbólowe, 78, 95
 – przeciwdrobnoustrojowe, 28, 31, 32,
 35, 49, 53, 78
 – przeciwgorączkowe, 71, 78
 – przeciwhistaminowe, 94
 – przeciwkaszlowe, 92
 – przeciwkaszlowe o działaniu obwodowym,
 25
 – przeciwkaszlowe o działaniu ośrodkowym,
 25
 – przeciwzapalne, 62
 – sympatykomimetyczne, 30, 32
 – wykrztuśne, 25
Levopront, 72
 lewodropropizyna, 72, 75, 76
 lipa, 37, 62, 80
Lipomal, 80

M

- malina, 80, 81
 mannitol, 32, 35, 46, 53,
 72, 73, 74, 99, 102
 MAO. *Zobacz* inhibitory: monoaminooksydazy
Marimer baby, 72
Maść majerankowa, 72
 mentol, 72
 mepiramina, 72
 metaamfetamina, 94
 metamizol, 71, 73, 74, 75, 76
 metamizol sodowy, 25
 metapneumowirusy, 10
 migrena, 49
 miód pszczeli, 80, 81
Modafen Extra Grip, 55
Mucosolvan, 72, 74
Mucosolvan inhalacje, 78
Muko Junior, 72
 mukolityki, 25, 74, 78

N

- N*-acetylocysteina, 74
 nadciśnienie tętnicze, 41, 42,
 44, 45, 47, 57, 58, 66, 95
 nadczynność tarczycy, 41,
 42, 44, 45, 57, 58
 nafazolina, 72
Narivent, 30, 32, 35, 46, 53, 72, 73
Nasivin, 26, 73, 75
Nasivin baby, 72
Nasivin kids, 72
Naturell czosnek bezzapachowy, 81, 103
 niesteroidowe leki przeciwzapalne,
 25, 53, 55, 66, 73, 94, 97
 nieżyt nosa, 11, 28, 30, 39, 43, 46
 nimesulid, 75, 76
 NLPZ. *Zobacz* niesteroidowe leki przeciwzapalne
Nurofen, 26
Nurofen dla dzieci, 26
Nurofen Mięśnie i Stawy, 26

O

- Octeangin*, 78
 oksymetazolina, 26, 72, 73,
 75, 76, 99, 103
Olbas Oil, 72
 olejek
 – sosnowy, 73, 74, 103
 – terpentynowy, 73, 74
 – tymiankowy, 73, 74
 – z drzewa herbacianego, 73, 74

- olejki eteryczne, 72, 80
 omeprazol, 92, 93
 ośrodkowy układ nerwowy, 26
Otrivin, 72, 73, 75
Otrivin Allergy, 26, 72, 73
Otrivin Ipra Max, 73, 75
Oxalin Junior, 72

P

- paracetamol, 25, 26, 34, 35, 36, 37, 38,
 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48,
 49, 51, 52, 57, 58, 59, 66, 71, 72, 74,
 76, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 102, 103
Paracetamol Biofarm, 26
 parwovirusy, 10
Pectobonisol, 72
Pecto Drill, 75, 78
Pelargonium sidoides, 62
 polekowy nieżyt nosa, 26, 98, 99
Polopiryna C, 29, 56
Polopiryna Complex, 31, 56
Polopiryna S, 26, 71
 probiotyki, 63
Prospan, 72
 prostacykliny, 28, 30, 53
 prostaglandyny, 28, 30, 34, 53
 przeziębienie, 9, 10, 12, 15, 26, 28, 30,
 32, 46, 49, 53, 56, 63, 66, 71, 74, 75,
 78, 80, 81, 84, 94, 95, 98, 99, 102, 103
 pseudoefedryna, 25, 26, 32, 46, 47,
 48, 55, 56, 59, 66, 72, 73, 74, 75,
 76, 83, 92, 93, 94, 95, 96, 97
Pyralgina, 71, 78

Q

- Quixx*, 73

R

- receptory
 – alfa-adrenergiczne, 55
 – H₁, 93
 – α₁, 26
 refluks, 92
rhinitis medicamentosa, 26
 rinowirusy, 10
Robitussin, 72
 RSV, 10
 rutozyd, 25, 53, 54, 59

S

- Sal Ems Factitium*, 74
 salicylamid, 53, 54, 59
 SARS-CoV-2, 9, 12, 16
Scorbolamid, 54, 59

Scorbolamid EXTRA, 54, 59
Scorbolamid EXTRA Hot, 54, 59
sekretolityczne leki ziołowe, 25
Sinecod, 72, 74, 75, 103
Sinumedin, 26
Sinupret, 72
Solpadeine, 52, 59
sól
– alkaliczna, 103
– fizjologiczna, 51, 72, 73, 74, 75, 76, 80, 103
– hipertoniczna, 73, 74, 76
– morska, 55
– z dodatkiem kwasu hialuronowego, 51

Sterimar Baby, 72
Sudafed, 72, 73, 75
sulfogwajakol, 74
sympatykomimetyki, 25, 26, 27, 66, 92, 93, 94, 98

syrop
– malinowy, 81, 103
– prawoślazowy, 74
– z babki lancetowatej, 74
– z cebuli, 81, 103
– z dziewanny, 74
– z lipy, 81, 103

Syrop tymiankowy złożony, 72

T

Theraflu Complete, 50, 59
Theraflu ExtraGRIP, 41, 58
Theraflu Max Grip, 38, 57
Theraflu Total Grip, 45, 58
Thiocodin, 72, 74
Tilia cordata, 62
Tilia platyphyllos, 62
Tilia x vulgaris, 62
TLPD. *Zobacz* trójcykliczne leki przeciwdepresyjne
trąbki Eustachiusza, 94
trójcykliczne leki przeciwdepresyjne, 41, 58
Tussipect, 75

U

Ultrapiryna Fast, 29, 56
Upsarin C, 29, 56

V

Vicks AntiGrip Complex, 45, 58
Vicks AntiGrip Max, 43, 44, 58
Vicks AntiGrip Zatoki i Katar, 43, 44, 58
Vicks VapoRub, 72

W

wirus
– grypy, 10
wirusowe zapalenie nosogardła i zatok przynosowych. *Zobacz* alergiczny nieżyt nosa
wirusy
– Coxsackie, 10
witamina
– C, 25, 26, 28, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 49, 53, 54, 56, 57, 59, 62
– D₃, 33, 42, 62
wyciąg
– płynny z ziela tymianku, 72
– z bluszczu, 74
– z liścia bluszczu, 72
– z pelargonii afrykańskiej, 62

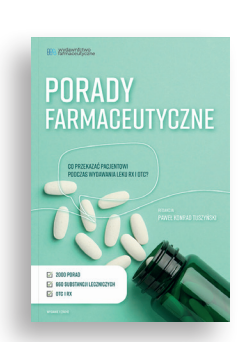
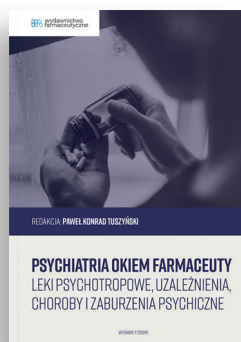
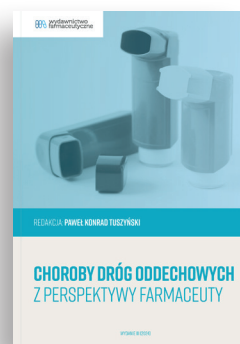
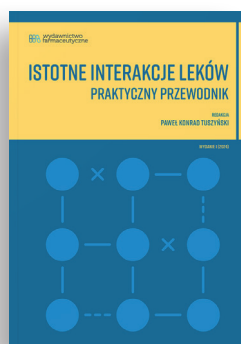
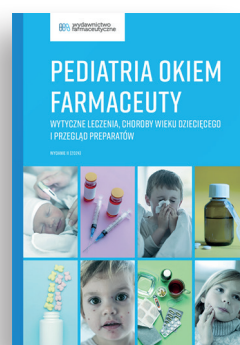
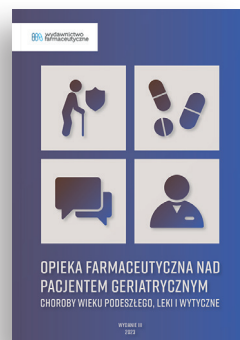
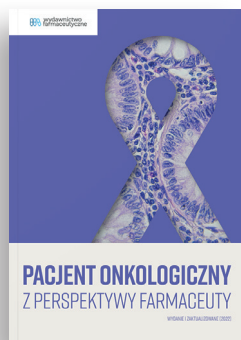
X

Xylogel, 26
Xylogel dla dzieci, 72
Xylometazolin WZF, 26
Xylometazolin WZF 0,05%, 72
Xylorin, 26

Z

zespół Rey'a, 74
zgaga, 92
Zincas, 81, 103

Sprawdź najnowsze pozycje



Sprawdź najnowsze pozycje

