

Ξηρός και παραγωγικός βήχας

Ποιες είναι οι αιτίες και ποια η θεραπευτική προσέγγιση

Ο βήχας είναι μια αντανακλαστική ενέργεια του οργανισμού προκειμένου να καθαρίσει τους αεραγωγούς από ερεθιστικά στοιχεία και τη βλέννη. Αποτελεί ένα τα κύρια συμπτώματα των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος αλλά μπορεί να οφείλεται και σε άλλους παράγοντες και αναλόγως διακρίνεται σε διάφορα είδη.

Οξύς και υποξύς είναι ο βήχας που διαρκεί έως τρεις εβδομάδες και τρεις με οκτώ εβδομάδες. Συνήθως περιορίζεται σταδιακά από μόνος του, μαζί με τα υπόλοιπα συμπτώματα της λοίμωξης που τον προκάλεσε, ενώ μπορεί και να οφείλεται σε αλλεργίες.

Χρόνιος βήχας διαρκεί περισσότερο από οκτώ εβδομάδες και οφείλεται σε διάφορες καταστάσεις, με τις συνθέστερες να είναι το σύνδρομο οπισθορινικής επίσταξης, το άσθμα και η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ). Υπάρχει επίσης και ο **μεταλοιμώδης χρόνιος βήχας** που οφείλεται σε λοιμώξεις που έχουν περάσει και μπορεί να διαρκέσει έως και 2 μήνες. Χρόνιο και ξηρό βήχα μπορεί επίσης να προκαλέσουν ορισμένα αντιυπερτασικά φάρμακα (σε ένα μικρό ποσοστό 1-2% ασθενών), το κάπνισμα και οι κακοήθειες.

Ο βήχας διακρίνεται επίσης σε ξηρό και παραγωγικό. **Ξηρός** χαρακτηρίζεται ο βήχας όταν δεν παράγεται φλέγμα και προκαλεί τη αίσθηση του γδαρσίματος, ενώ πολύ συχνά επιδεινώνεται κατά την κατάκλιση. **Παραγωγικός ή υγρός βήχας** είναι αυτός που καθαρίζει τους αεραγωγούς από φλέγματα.

Διαχείριση του βήχα στο φαρμακείο



Ανάλογα με το αν ο βήχας είναι ξηρός ή παραγωγικός, τα αντίστοιχα σιρόπια είναι μια επιλογή για την αντιμετώπισή του. Στις φαρμακευτικές (μη ναρκωτικές) ουσίες που προορίζονται για το ξηρό βήχα περιλαμβάνονται η βουταμιράτη, η διφαινυδραμίνη και η πεντοξυβερίνη που δρουν στο κέντρο του βήχα και εμφανίζουν ήπια σπασμολυτική και αντιχολινεργική δράση, καθώς και η λεβοδροπροπιζίνη με

δράση σε τραχειοβρογχικό επίπεδο. Αν και οι μελέτες για την αποτελεσματικότητα των μη ναρκωτικών αντιβηχικών είναι ελλιπείς, μπορεί να αποδειχτούν ωφέλιμα όταν συνιστώνται για βραχύ χρονικό διάστημα σε οξύ βήχα που δυσχεραίνει τον ύπνο του ασθενή. Τα αποχρεμπτικά-βλεννολυτικά φάρμακα (για τον παραγωγικό βήχα) μειώνουν το ιξώδες των βλεννωδών εκκρίσεων και συμβάλλουν στην απόχρεμψη. Σε αυτά περιλαμβάνονται η ακετυλοκυστεΐνη, η αμβροξόλη, η βρωμεξίνη, η καρβοκυστεΐνη κ.ά. Ο φαρμακοποιός ωστόσο έχει στη διάθεσή του πληθώρα μη φαρμακευτικών προϊόντων που μπορεί να προτείνει στον πελάτη του, τα οποία έχουν ειδική σύνθεση για να μαλακώνουν το λαιμό και να κατευνάζουν το βήχα. Πρόκειται για σιρόπια, καραμέλες, παστίλιες, σπρέι κ.ά. Αυτά συνήθως περιέχουν φυσικές/φυτικές ουσίες που μπορεί να έχουν πολύ καλά αποτελέσματα στον περιορισμό των εξάρσεων του βήχα και στην ανακούφιση του ασθενή. Τα συστατικά που συνήθως εμπεριέχονται σε αυτά τα προϊόντα έχουν ως βάση τους το μέλι, το οποίο έχει και αντιμικροβιακές ιδιότητες, το λεμόνι, τον ευκάλυπτο και τη μενθόλη και άλλα βότανα. Τέλος, εάν ο βήχας έχει μια συγκεκριμένη αιτία, αυτή είναι που πρέπει να αντιμετωπιστεί θεραπευτικά με τη συμβουλή του γιατρού, για παράδειγμα το άσθμα με εισπνεόμενα στεροειδή, οι βακτηριακές λοιμώξεις με αντιβιοτικά, η ΓΟΠ με αντιόξινα κ.ο.κ.

LONGLIFE ONE TAB COMPLETE: ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ ΥΨΗΛΗΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑΣ



Το ONE Tab Complete της LongLife είναι ένα υψηλής δοσολογίας σύμπλεγμα πολυβιταμινών και μετάλλων σχεδιασμένο για να παρέχει στο σώμα τα βασικά θρεπτικά συστατικά για την προώθηση της ενεργειακής και ψυχοφυσικής ευεξίας. Με 11 μέταλλα, 9 Βιταμίνες, άλφα λιποϊκό οξύ και συνένζυμο Q10, προάγει και αποκαθιστά τη μυϊκή, νευρολογική και ψυχολογική λειτουργία, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά και την υγεία των δοντιών και των οστών. Κατάλληλο σε περιόδους ανάρρωσης ή ανάκαμψης από κρυολόγημα, ασθένειες ή χειρουργικές επεμβάσεις καθώς και σε περιόδους έντονης ψυχοσωματικής κόπωσης. Η συνιστώμενη δόση είναι 1 δισκίο ημερησίως με νερό κατά τη διάρκεια του γεύματος.

www.longlife.com.gr

LONGLIFE C COMPLEX 1000 T/R (60 ΔΙΣΚΙΑ)



Περιέχει βιταμίνη C και βιοφλαβονοειδή από εσπεριδοειδή με σταδιακή απελευθέρωση της δραστικής ουσίας. Το προϊόν αυτό της LongLife συνδέεται με σύνθετα βιοφλαβονοειδή τα οποία εξοικονομούν βιταμίνη C -

με ρόλο προληπτικό στην ανοσοδιεγερτική και νευροπροστατευτική της ικανότητα - και παρουσιάζουν αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργική δράση. Όπως όλα τα προϊόντα LongLife, έτσι και η C complex 1000 t/r είναι μία πολύ υψηλής ποιότητας βιταμίνη C με σταδιακή απελευθέρωση στο αίμα προκειμένου να εξασφαλίζεται η μέγιστη απορρόφηση στο λιγότερο δυνατό χρόνο από τη λήψη της. Η συνιστώμενη δόση είναι ένα δισκίο ημερησίως με νερό κατά τη διάρκεια του γεύματος. www.longlife.com.gr

LongLife[®]
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

**C complex
1000**

Περιέχει βιταμίνη C και βιοφλαβονοειδή από εσπεριδοειδή με σταδιακή απελευθέρωση της δραστηκής ουσίας.

**One Tab
COMPLETE**

Πολυβιταμίνη υψηλής δόσης με 12 βιταμίνες, 11 μεταλλικά άλατα, άλφα λιποϊκό οξύ και συνένζυμο Q10

ΑΠΟ ΤΟ
1985

ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ

Η εταιρεία **LongLife** από το Μιλάνο είναι η ηγέτιδα των συμπληρωμάτων διατροφής στην Ιταλία. Αποκλειστική αντιπρόσωπος Ελλάδας και Κύπρου:

Pharma-Matrix (τηλ. 210 646 3771, info@pharma-matrix.com)

Διανομή στα φαρμακεία από την φαρμακαποθήκη **PROFARM A.E.**

ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ:

216 000 7200 & 210 940 4184

PharmaMatrix

PROFARM
ΦΑΡΜΑΚΑΠΟΘΗΚΗ

longlife.com.gr



Μη φαρμακευτική θεραπεία για την αντιμετώπιση των ήπιων συμπτωμάτων του αναπνευστικού

Βασίλης Μπυρλιράκης, φαρμακοποιός, MBA, MΔΕ, MSc
Φαρμακευτική Φροντίδα & Διαχείριση Φαρμακοθεραπείας



Στο πλαίσιο της φαρμακευτικής φροντίδας του ασθενή, ο φαρμακοποιός μπορεί να δώσει τις παρακάτω συμβουλές σε πελάτες-ασθενείς του που πάσχουν από ήπιες νόσους του αναπνευστικού:

Ξεκούραση: Επιτρέπει στον οργανισμό να «εξοικονομήσει» δυνάμεις και να αντιμετωπίσει πιο αποτελεσματικά το πρόβλημα.

Αποφυγή καπνίσματος: Ο καπνός του τσιγάρου προκαλεί ερεθισμό του βλεννογόνου των αεροφόρων αγωγών.

Αποφυγή οινοπνεύματος: Το οινόπνευμα προκαλεί ερεθισμό των βλεννογόνων και αγγειοδιαστολή που επιτείνει τη ρινική συμφόρηση και καταρροή.

Πρόσληψη υγρών: Συνιστάτε την αύξηση της πρόσληψης υγρών στα 2lt/24h. Βοηθά στην ενυδάτωση των βλεννογόνων του αναπνευστικού, την αραίωση των πτυέλων (επομένως στην πιο εύκολη απόχρεμσή τους) και στην αναπλήρωση των υγρών που χάνονται εξαιτίας του πυρετού. Είναι το πιο ισχυρό βλενολυτικό. Η ενυδάτωση θα πρέπει να γίνεται με προσοχή σε όσους η υπερ-ενυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση της υγείας τους (καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική ανεπάρκεια).

Εισπνοές με ατμό: Βοηθούν στην ενυδάτωση των βλεννογόνων του αναπνευστικού και στη ρευστοποίηση των πνευμονικών εκκρίσεων. Ταυτόχρονα έχουν μαλακτική δράση στους ερεθισμένους αεραγωγούς, ενώ ο θερμός υγρός αέρας προσφέρει ανακούφιση. Προκειμένου να διευκολυνθεί η εισπνοή των ατμών συμβουλευτείτε τον ασθενή να τοποθετήσει μια πετσέτα πάνω από το κεφάλι, καθώς είναι σκυμμένος πάνω από το δοχείο με το ζεστό νερό. Η όλη διαδικασία θα πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή ώστε να αποφευχθεί τυχόν έγκαυμα. Εναλλακτικά μπορείτε να κάνετε χρήση νεφελοποιητή. Συνηθίζεται η προσθήκη στο ζεστό νερό ουσιών, όπως η μενθόλη και ο ευκάλυπτος. Στην περίπτωση αυτή δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται βραστό νερό, καθώς πρόκειται για ιδιαίτερα πτητικές ουσίες. Στα μικρά παιδιά αντενδείκνυται η παραπάνω μέθοδος. Συνιστάται οι γονείς να γεμίζουν το δωμάτιο του μπάνιου με ατμούς και να παραμένει το παιδί μέσα σε αυτό για λίγα λεπτά προκειμένου να τους εισπνεύσει, ενώ μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί νεφελοποιητής.

Χρήση συσκευής ρινικής απόφραξης: Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε βρέφη και παιδιά για τον καθαρισμό των ρινικών οδών αλλά και για τη μείωση του βήχα που οφείλεται σε οπισθορινική επίσταση.

Ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό ορό ή άλλο κατάλληλο μη φαρμακολογικό ρινικό διάλυμα: Μειώνει το ιξώδες των παχύρευστων ρινικών εκκρίσεων διευκολύνοντας την απομάκρυνσή τους. Οι πλύσεις μπορούν να γίνουν με τη βοήθεια μιας σύριγγας ή με ειδική συσκευή.

Χρήση ρινικών ταινιών (για την αντιμετώπιση της ρινικής συμφόρησης): Αυξάνουν το εύρος των ρινικών οδών, μειώνοντας τη δυσκολία στην αναπνοή εξαιτίας της ρινικής συμφόρησης.

Γαργαρισμοί με φυσιολογικό ορό (ή αλατόνερο): Βοηθούν στη μηχανική απομάκρυνση του μικροβιακού πληθυσμού, αν και η αποτελεσματικότητά τους είναι περιορισμένη, καθώς τα μικρόβια λόγω της ταχύτητας πολλαπλασιασμού τους ανακτούν πολύ γρήγορα το αρχικό μέγεθος του πληθυσμού τους.

Χρήση μαλακτικών σιροπιών/ροφημάτων:

Δημιουργούν ένα επίστρωμα στην επιφάνεια του φαρυγγικού βλεννογόνου. Έχουν δράση μαλακτική, ενυδατική, καταπραυντική, προστατευτική (εμποδίζουν τη δράση ερεθιστικών ουσιών όπως ο καπνός ή την ερεθιστική δράση της βλέννας οφειλόμενης σε οπισθορινική επίσταση). Χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση του πονόλαιμου, του παραγωγικού/ξηρού βήχα (κυρίως). Για τις μαλακτικές του ιδιότητες μπορεί να χορηγηθεί μέλι. Υπάρχουν ενδείξεις αποτελεσματικότητας όταν χορηγείται σε παιδί ή έγκυο προ της νυκτερινής κατάκλισης για να καταπραυνθεί ο νυκτερινός ξηρός βήχας οφειλόμενος σε λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού. Για ηλικία 2-5 ετών δίδονται 2,5ml, για ηλικία 6-11 ετών δίδονται 5ml και για ηλικία μεγαλύτερη των 12 ετών δίδονται 10ml.

Βήχας οφειλόμενος σε γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση:

Ανύψωση της κεφαλής του κρεβατιού (κατά 10cm) κατά τη βραδινή κατάκλιση. Βοηθά στην απομάκρυνση των ρινικών εκκρίσεων αλλά και στη μείωση τυχόν γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, μειώνοντας τον ερεθισμό του λαιμού και καταπραυνώντας τον ξηρό βήχα.

Συστήστε αναπνευστικές ασκήσεις!

Έχουν προταθεί διάφορες αναπνευστικές ασκήσεις με στόχο να καταπραυνθεί ο βήχας: 1. Βαθιά εισπνοή ακολουθούμενη από σύντομες κοφτές εκπνοές με ενδιάμεσες παύσεις (για να καταπραυνθεί ο ξηρός βήχας). 2. Τρεις εκπνοές (χωρίς ενδιάμεσες εισπνοές), η μία πιο βαθιά από την άλλη και εν συνεχεία εθελούσιο βήχα (για μετατροπή του μη αποτελεσματικού παραγωγικού βήχα σε αποτελεσματικό). 3. Τρεις έως πέντε διαδοχικές εισπνοές (χωρίς ενδιάμεσες εκπνοές) για να αυξηθεί ο περιεχόμενος πνευμονικός αέρας (για τη μετατροπή του μη αποτελεσματικού παραγωγικού βήχα σε αποτελεσματικό).

Η Επανάσταση

στην Αντιμετώπιση του Πονόλαιμου






ΓΡΗΓΟΡΗ & ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

ΜΕΧΡΙ
ΚΑΙ **6** ώρες

Strepfen® DIRECT

SPRAY

**Αποτελεσματικότητα και αντιφλεγμονώδης δράση
τώρα και σε μορφή spray**

-  Ανακούφιση από τον πόνο, το οίδημα και τη δυσκαταποσία
-  Εύκολη εφαρμογή με δοσομετρική αντλία ψεκασμού και προστατευτικό πώμα
-  Χωρίς ζάχαρη, αντιβιοτικό, οινόπνευμα

* Κατάλληλο για χρήση σε ηλικίες 18 ετών και άνω.

Αντιμετώπιση - διαχείριση των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού

Οι παθήσεις αυτές στην πλειονότητα των ασθενών είναι αυτοπεριοριζόμενες

Οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος περιλαμβάνουν μια ποικιλία ξεχωριστών συνδρόμων, όπως κοινό κρυολόγημα, γρίπη, φαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα, πνευμονία, ωτίτιδα, παραρρινοκολπίτιδα. Τα σύνδρομα αυτά μπορεί να είναι ελαφριάς μορφής, μπορεί όμως να εμφανίσουν σοβαρές επιπλοκές, όπως αναπνευστική ανεπάρκεια, μηνιγγίτιδα, θάνατο, όταν ο οργανισμός δεν αμυνθεί με άριστο τρόπο, σύμφωνα με την ειδική παθολόγο Δρ Αναστασία Μοσχοβάκη.

Βλεννολυτικά σιρόπια, αναλγητικά, αποσυμφορητικά με βραχεία διάρκεια χορήγησης καθώς και σκευάσματα που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μπορούν να δοθούν από το φαρμακοποιό σε υγιή άτομα, χωρίς αλλεργία στα συστατικά τους. Τα σκευάσματα αυτά σε συνδυασμό με απλά μέτρα, όπως ανάπαυση, αποχή ενεργητικού και παθητικού καπνίσματος, επαρκής ενυδάτωση, ελαφρά υδαρής διατροφή, στις περισσότερες περιπτώσεις είναι αρκετά για τον έλεγχο των λοιμώξεων αυτών.

Σε χρόνιους ασθενείς πρέπει να γίνεται προσεκτική επιλογή σκευασμάτων, ώστε να μην αλληλεπιδρούν με τυχόν λαμβανόμενα χρόνια φάρμακα και να μην επιδεινώνουν τα χρόνια προβλήματα των ασθενών.

Τα παιδιά, οι έφηβοι και οι θηλάζουσες γυναίκες δεν πρέπει να λαμβάνουν ασπιρίνη για τον έλεγχο του πυρετού, για να αποφευχθεί το σπάνιο αλλά επικίνδυνο σύνδρομο REYE, το οποίο εμφανίζεται σε αυτές τις περιπτώσεις και οφείλεται σε πολλαπλές αλληλεπιδράσεις της ασπιρίνης και των ιών.

Πώς διαφοροποιούνται από τις λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος;

Πρόβλημα μπορεί να δημιουργηθεί όταν υπάρχουν ενδείξεις επέκτασης των συνήθως ανεπίπλεκτων αυτών λοιμώξεων. Βήχας, πυρετός, πτύελα, δύσπνοια, ρίγος, βάρος

στο θώρακα είναι συνήθη συμπτώματα σε περιπτώσεις επέκτασης της λοίμωξης στο κατώτερο αναπνευστικό σύστημα. Ωστόσο σε αρκετά άτομα (κυρίως ηλικιωμένους και άτομα με ανοσοκαταστολή), ο βήχας, ο πυρετός και τα πτύελα μπορεί να απουσιάζουν. Το σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας (ARDS: Acute Respiratory Distress Syndrome) είναι μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από αδυναμία πρόσληψης επαρκούς οξυγόνου μέσω της αναπνοής, με οξεία εμφάνιση δύσπνοιας, ταχύπνοιας και διαταραχής συνείδησης.



ΟΙ ΙΔΑΝΙΚΕΣ PULMOLL ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΧΑ



Απελευθερώνουν την αναπνοή και ενισχύουν το ανοσοποιητικό

Οι PULMOLL είναι οι παστίλιες με την παραδοσιακή συνταγή, βασισμένη πάντα στο συνδυασμό ευεργετικών βοτάνων, φρούτων, βιταμινών και μπαχαρικών. Οι Pulmoll Ευκάλυπτος & Μέντα και οι Pulmoll Extra Strong – Μέντα & Βιταμίνη C αποτελούν την ιδανική λύση για άτομα με δυσκολία στην αναπνοή, επίμονο βήχα, ερεθισμένο λαιμό, αλλά και για την ενίσχυση της προστασίας από το κρυολόγημα. Δεν περιέχουν ζάχαρη. Οι Pulmoll Ευκάλυπτος & Μέντα περιέχουν έλαιο ευκαλύπτου και μέντα, με αποσυμφορητικές, αποχρεμπτικές και αναλγητικές ιδιότητες, καθώς και εκχύλισμα σπιρουλίνας και κάρδαμου που ξεχωρίζουν για τις αντιοξειδωτικές τους δράσεις. Οι Pulmoll Extra Strong – Μέντα & Βιταμίνη C περιέχουν μέντα που χαρακτηρίζεται για τις αποσυμφορητικές και αποχρεμπτικές της ιδιότητες, ενώ σε συνδυασμό με τη βιταμίνη C ενισχύουν το ανοσοποιητικό για την καλύτερη αντιμετώπιση του κρυολογήματος.

Προσοχή! Παραπέμπτε τον ασθενή στο γιατρό αν ο βήχας διαρκεί περισσότερο από τρεις εβδομάδες, αν με το βήχα αποβάλλεται αίμα, ή αν αισθάνεται δύσπνοια, πόνο στο στήθος, οίδημα στο λαιμό ή κάποια αλλαγή στη φωνή.