

Tab. 3. Fytoterapie bolesti v krku (7, 8)

Název rostliny	Lékopisná droga	Obsah/účinky/použití	
<i>Salvia officinalis</i>	Salviae folium Salviae herba	Silice složená z thujonu, borneolu, cyneolu má antiseptické, antioxidační a protimikrobní účinky, lokálně ve formě pastilek nebo odvarů ke kloktání pro dezinfekci dutiny ústní	Nepodávat těhotným. Pro obsah vitamínu K pozor u warfarinizovaných pacientů
<i>Chamomilla recutita</i>	Matricariae flos	Dezinfekce dutiny ústní ve formě odvaru ke kloktání	Častý alergen
<i>Lichen islandicus</i>	—	Ve formě pastilek nebo kloktání odvaru z drogy zklidňuje podrážděný krk a hlasivky	

Tab. 4. Fytoterapie horečky (7, 8)

Název rostliny	Lékopisná droga	Použití
<i>Tilia cordata</i> <i>Tilia platyphyllos</i>	Tiliae flos	Diaforetikum
<i>Sambucus nigra</i>	Sambucus nigrae flos	Diaforetikum

ERDOSTEIN

Erdosteín je v těle proměňován na 3 aktivní metabolity, které prostřednictvím volných thiolových skupin ruší disulfidické můstky glykoproteinů hlenu a snižují tím jeho elasticitu a viskozitu. Dalšími účinky erdosteínu jsou jeho antioxidační působení a jeho antibakteriální působení díky schopnosti snižovat adhezi G+ i G- bakterií na epitel dýchacích cest. Erdosteín potencuje účinek amoxicilinu a klarithromycinu a synergicky působí s budesonidem a salbutamolem.

Kontraindikace: Erdosteín by neměl být podáván při závažné hepatální a renální insuficienci a při homocysteinurii.

AMBROXOL

Ambroxol je mukolytikum, které zvyšuje tvorbu plicního surfaktantu a stimuluje činnost řasinek. Ambroxol potencuje účinek amoxicilinu, cefuroximu a erythromycinu (4).

Med

Med má protizánětlivý a antitusický efekt, vyvolává reflexní salivaci a podporuje sekreci hlenu (19).

Bolest v krku

Škrábání a bolesti v krku velmi často doprovází onemocnění dýchacích cest. Nejvhodnějšími přípravky proti bolestem v krku jsou lokální přípravky s dezinfekčním a/nebo antiflogistickým účinkem. V některých případech je obsaženo i anestetikum (lidokain) pro zmírnění nepříjemných pocitů. Benzydamin je látka s analgetickým

i antiflogistickým účinkem, působí proti edému a erytému, vykazuje i antimikrobiální účinek. Benzoxonium je kvartérní amoniová sloučenina s bakteriostatickým i baktericidním účinkem na G+, v menší míře i na G- bakterie. Mírně působí antivirovicky i fungicidně. Chlorhexidin má široké protimikrobní spektrum v nižších dávkách působících bakteriostaticky, ve vyšších dávkách baktericidně. Hexetidin působí baktericidně a fungicidně. Jodovaný povidon při kontaktu s kůží a mukózními membránami uvolňuje organický jod, který působí částečně baktericidně na G+ i G- koky a bacily, na některé anaeroby, kvasinky, sacharomycety, protozoa a na některé viry. Alantoin má protizánětlivé účinky. Flurbiprofen je NSA a používá se pro lokální aplikaci na sliznici dutiny ústní. Amylmetakresol a dichlorbenzylalkohol mají baktericidní, antifungální a antivirové účinky (4).

Horečka

Nachlazení je velmi často doprovázené zvýšenou teplotou, teplotou těla nad 37 °C, případně horečkou, nad 38 °C. Jedná se o imunitní odpověď organismu, která omezuje množení některých patogenů. Horečka je vyvolána pyrogeny, které působí na centrum termoregulace v hypothalamu. Při samoléčení je tedy nutné zdůraznit, že se snižuje pouze horečka. To lze pomoci léčiv blokujících cyklooxygenázu v termoregulačním centru, tedy ASA, NSA a paracetamol. Při snižování horečky je vhodné použít i fyzikální léčbu, tedy omývání vlažnou vodou. Pozor na dřívě hojně

používaný celotělový studený obklad pro riziko vzniku podchlazení (1, 15).

Režimová opatření

Nedílnou součástí terapie jsou i režimová opatření jako klid na lůžku a dostatečná hydratace. Dále také pravidelné krátké intenzivní větrání místnosti pro zabránění množení patogenů a ze stejného důvodu vlhčení vzduchu, které zároveň podporuje vykašlávání a usnadňuje dýchání.

Prevence

Pravidelné mytí rukou, případně dezinfekce, zejména pak po rizikovém kontaktu, je základním pravidlem pro prevenci infekcí. Především infekcím lze i pravidelným otužováním, saunováním, dostatkem pohybové aktivity, vyváženou stravou, pravidelným větráním uzavřených prostor. Imunitní systém je vhodné podpořit i volně prodejnými doplňky stravy s obsahem beta-glukanů, bylin, vitamínů, zejména C a D. Z minerálů nutno zmínit zinek, který aktivuje T buňky imunitního systému. V prevenci postačuje dávka 25 mg 1x denně. Imunitu je též možné podpořit dlouhodobým podáváním probiotik.

Betaglukany

Jedná se o polysacharidy s dlouhým řetězcem složených z molekul glukózy. Betaglukany v přírodě produkují prokaryota, řasy, houby, kvasinky, lišejníky, obilná zrna. Mechanismem účinku beta-glukanů je aktivace makrofágů navázáním beta-1,3-D-glukanu na makrofág. Tím se zvýší fagocytující aktivita makrofágu, uvolní se primární a sekundární cytokiny, uvolní se interferony a aktivují se T a B buňky imunitního systému. Kromě účinků na imunitu byly u betaglukanů prokázány dále účinky protizánětlivé, antimikrobiální, protinádorové, protifibrotické, snižují glykemii, cholesterol a působí protektivně na játra (20). Doplňků stravy s obsahem betaglukanů je celá škála, pro menší děti ve formě sirupů, ochucených pastilek k cucání, pro dospělé pak ve formě tablet nebo kapslí.

Z fytoterapie možno zmínit rod Echinacea, lékopisné drogy Echinaceae angustifoliae radix, Echinaceae pallidae radix, které působí jako nespécifický imunostimulans a použí-