

Co każdy powinien wiedzieć na temat zakażeń układu oddechowego?



Na każdym „piętrze” układu oddechowego może dojść do zakażenia patogenem i rozwoju stanu zapalnego. Zwykle objawia się on podwyższoną temperaturą ciała, kaszlem lub katarrem, nawet czasami bólem zlokalizowanym w miejscu zakażenia. Im niżej usytuowany jest stan zapalny tym jest on groźniejszy dla organizmu.

Budowa układu oddechowego

Podstawowym zadaniem układu oddechowego jest dostarczanie tlenu z powietrza do krwi oraz wydalanie z organizmu dwutlenku węgla. Proces ten nazywamy oddychaniem. Układ oddechowy zbudowany jest dróg oddechowych, przez które przechodzi powietrze oraz z pęcherzyków płucnych, w których zachodzi wymiana gazowa. Drogi oddechowe dzielimy na górne i dolne. W skład górnych dróg oddechowych wchodzi: jama nosowa oraz zatoki przynosowe, gardło i krtań. Prawidłowym sposobem oddychania jest wdychanie powietrza przez nos. Jego konstrukcja oraz obecność łączących się z nim zatok przynosowych zapewnia ogrzanie powietrza, oczyszczenie go oraz nawilżenie. W ten sposób przygotowane powietrze wchodzi do dolnych dróg oddechowych, które rozpoczynają się w krtani na poziomi strun głosowych. Przedłużeniem krtani jest tchawica, która następnie dzieli się na dwa oskrzela główne do płuca lewego i prawego. Te z kolei dzielą się na coraz mniejsze oskrzela i oskrzeliki. Na ich końcu znajdują się pęcherzyki płucne.

Infekcje górnych dróg oddechowych

Na każdym piętrze układu oddechowego może dojść do zakażenia patogenem i rozwoju stanu zapalnego. Zwykle objawia się on podwyższoną temperaturą ciała, kaszlem lub katarrem, a czasami bólem zlokalizowanym w miejscu zakażenia. Im niżej usytuowany jest stan zapalny tym jest on groźniejszy dla organizmu. Najczęściej jednak mamy do czynienia z infekcjami górnych dróg oddechowych: zapaleniem gardła, krtani, błony śluzowej nosa lub zatok przynosowych. W większości przypadków ich przyczyną są wirusy. Objawy przebiegają łagodnie, a leczenie polega głównie na zwalczaniu nieprzyjemnych objawów: zmniejszaniu wydzieliny z nosa, łagodzeniu suchego, dokuczliwego kaszlu, obniżaniu temperatury ciała oraz łagodzeniu bólów gardła. Większość infekcji górnych dróg oddechowych ustępuje samoistnie i nie wymaga leczenia antybiotykiem. Zawsze należy jednak zasięgnąć opinii lekarza

na temat sposobu leczenia, zwłaszcza w przypadku utrzymywania się objawów chorobowych ponad 7 dni. Szczególną ostrożność powinny zachowywać osoby chorujące na choroby przewlekłe, np.: cukrzycę, niewydolność serca lub nerek oraz dzieci i osoby, które ukończyły 65 rok życia. W przypadku każdej infekcji może zająć potrzeba włączenia antybiotyku. Często, bowiem infekcje wirusowe mogą być powiklane nadkażeniem bakteryjnym.

Infekcje dolnych dróg oddechowych

W przypadku wystąpienia gorączki powyżej 38°C, kaszlu z odkrztuszaniem wydzieliny należy brać pod uwagę infekcję dolnych dróg oddechowych. W takiej sytuacji zawsze należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku podejrzenia zapalenia płuc konieczne jest rozpoczęcie leczenia antybiotykiem. Lekarz na podstawie rozmowy z pacjentem oraz badania podejmie decyzję, który antybiotyk będzie najwłaściwszy.

Zasady antybiotykoterapii

Niezależnie od wskazań będących powodem zastosowania antybiotyku, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad.

- **Dawkowanie:** należy ściśle przestrzegać zaleconego schematu dawkowania oraz długości leczenia. Omijanie dawek lub skrócenie czasu antybiotykoterapii, może spowodować niepowodzenie terapii i wystąpienie groźnych powikłań. Ponadto skutkiem niewłaściwie prowadzonej antybiotykoterapii może być rozwój szczepów bakterii opornych na stosowane antybiotyki, czego efektem będzie konieczność zastosowania w przyszłości silniejszych antybiotyków.
- **Przyjmowanie:** należy zwrócić uwagę na szczególne zalecenia dotyczące przyjmowania danego leku. Niektóre antybiotyki należy przyjmować na czczo, gdyż przyjęcie ich razem z pokarmem zmniejszy wchłanianie i tym samym spowoduje brak skuteczności. Tabletki należy popijać czystą wodą, gdyż przyjmowanie jednocześnie mleka lub soku owocowego zwłaszcza grapefruitowego może zaburzyć wchłanianie niektórych antybiotyków.

- **Działania uboczne:** najczęstszymi powikłaniami stosowania antybiotyków są dolegliwości ze strony układu pokarmowego (biegunka, nudności, wymioty) i reakcje alergiczne (wysypka). Zwykle dolegliwości te mają małe nasilenie i szybko ustępują. Jednak w przypadku ich pojawienia się należy skontaktować się z lekarzem, aby rozważyć czy można kontynuować terapię, czy też trzeba zmienić lek na inny.

- **Leczenie wspomagające:** przyjmowanie antybiotyków zaburza fizjologiczną florę bakteryjną człowieka zwłaszcza w obrębie przewodu pokarmowego. Może to doprowadzić do rozwoju groźnych powikłań: infekcji bakteryjnych, biegunek po antybiotykowych czy drożdżycy. Chociaż ryzyko wystąpienia tych powikłań nie jest duże, warto im przeciwdziałać. W tym celu wskazane jest przyjmowanie w czasie antybiotykoterapii substancji zawierających drobnoustroje, które korzystnie wpływają na organizm człowieka. Drobnoustroje te nazywamy probiotykami. Najczęstsze spośród nich to Lactobacillus i Bifidobacterium. Probiotyki znajdują się w takich produktach spożywczych jak jogurty i kefir. Stanowią również skład specjalnie wyprodukowanych preparatów leczniczych. Szczególnie korzystnym połączeniem jest podanie probiotyku wraz z substancją, która stymuluje rozwój korzystnej mikroflory jelita grubego zwanej prebiotykiem, np: błonnik spożywczy, inulina, frukto i galaktopolisacha-rydy.

Dzięki jednoczesnemu podaniu probiotyków i prebiotyków możliwe jest szybsze przywrócenie naturalnego środowiska w przewodzie pokarmowym człowieka oraz uniknięcie zakażeń przewodu pokarmowego. Leki te powinny być przyjmowane zwłaszcza przez osoby, które chorują na choroby przewlekłe lub przyjmują antybiotyki dłużej niż 7 dni. Stwierdzono również, że probiotyki mają pozytywny wpływ na układ odpornościowy człowieka, zwiększają aktywność krwinek białych oraz produkcję przeciwciał.