

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## W zwykłych przeziębieniach antybiotyki nie pomogą

Większość przeziębień, w tym grypa, jest wywoływanych przez wirusy, dlatego w ich leczeniu nieuzasadnione jest stosowanie antybiotyków, bo te działają na bakterie - przypomina prof. Bolesław Samoliński, konsultant krajowy ds. zdrowia publicznego.



W poniedziałek na spotkaniu prasowym w Warszawie specjalista zaznaczył, że antybiotyk przepisuje się dopiero wówczas, gdy pojawią się objawy

zakażenia bakteryjnego, jak np. ropna wydzielina z nosa czy ropny nalot na migdałkach.

Według prof. Samolińskiego, nadużywanie antybiotyków może mieć wiele negatywnych konsekwencji. Nie tylko powoduje wzrost oporności bakterii na znane antybiotyki (co ogranicza możliwości terapeutyczne), ale ma też negatywny wpływ na kondycję układu odporności. Niektóre prace wskazują np., że stosowanie antybiotykoterapii w pierwszych latach życia dziecka zwiększa ryzyko pojawienia się u niego alergii.

Sugerują to również badania przeprowadzone przez studentów prof. Samolińskiego w grupie ok. 1,5 tys. dzieci z warszawskiej dzielnicy Ochota. Tylko 30 proc. z nich nie otrzymało antybiotyku przed ukończeniem 1. roku życia (gdy układ odporności jest najbardziej wrażliwy), a przed 3. rokiem życia odsetek ten wyniósł 10-14 proc. zależnie od płci. Analiza ujawniła, że w grupie, w której przed ukończeniem 3 lat rozwinęła się alergia (np. alergiczny nieżyt nosa czy astma) najwięcej maluchów otrzymywało antybiotyk. Ponadto, w grupie tej największa liczba dzieci obyla poddawana antybiotykoterapii wielokrotnie.

-Podczas przeziębienia lepiej jest stosować leki OTC (bez recepty - PAP), które może nie skrócą trwania infekcji, ale mogą złagodzić jej objawy - odetkać nos, obniżyć gorączkę, złagodzić kaszel - tłumaczył prof. Smoliński.

Według niego, jeśli obrzęk błony śluzowej nosa utrzymuje się za długo tworzą się warunki beztlenowe i wtedy na pewno rozwinię się zakażenie bakteryjne. Dlatego stosuje się leki obkurczające śluzówkę.

Jak ocenił ekspert, leczenie objawowe stosuje się też w niepowikłanych przypadkach grypy, które nie wymagają szczególnej interwencji.

W rozmowie z PAP prof. Samoliński przyznał, że stosując różne preparaty OTC na przeziębienie i grypę trzeba zwracać uwagę na to, czy nie zawierają one tej samej substancji leczniczej. Kumulacja dawki może bowiem wywołać różne, czasem groźne działania niepożądane.

Specjalista podkreślił, że w czasie przeziębienia powinno się pozostać w domu i położyć do łóżka. -Przeziębienie jest czymś naturalnym, ale nie upoważnia nas to do kontynuowania zwykłego stylu życia - tłumaczył. Leżenie w łóżku ma sens nie tylko dlatego, że zapewnia ciało odpowiednią temperaturę, ale odciąża układ krążenia. -Najwięcej powikłań zdarza się u osób, które chodzą do pracy w czasie infekcji - powiedział prof. Samoliński.

Grypa daje najwięcej groźnych powikłań, szczególnie u osób starszych z obniżoną odpornością. Mogą to być: zapalenie płuc i oskrzeli, niewydolność oddechowa, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mózgu i opon mózgowych, zapalenie mięśni, niewydolność nerek.

-Niestety, w Polsce przeciw grypie szczepi się tylko kilka procent społeczeństwa, nawet wśród lekarzy odsetek ten nie przekracza 20 proc. - powiedział prof. Samoliński. Tymczasem, by móc zapobiec epidemii choroby powinno się szczepić ok. 90 proc. populacji, dodał.

Ekspert przypomniał, że na co dzień warto przestrzegać kilku zasad, które mogą pomóc w profilaktyce przeziębień i grypy. Najlepiej jest unikać bliskiego kontaktu z osobą chorą, bo wirusy, które wywołują te schorzenia przenoszą się drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt. Warto często myć ręce, unikać dotykania oczu, nosa i ust. Trzeba też dbać o siebie - zdrowo się odżywiać, uprawiać regularną aktywność fizyczną.

Jak przypomniał prof. Smoliński, znany jest fakt, że osoby niedożywione mają obniżoną odporność, ale również u ludzi otyłych dochodzi do zmian, które mogą zwiększać podatność na infekcje. Chodzi o tzw. zespół leniwych limfocytów – komórki odporności są u osób ważących za dużo wypełnione tłuszczem i nie reagują prawidłowo na zakażenia. Z kolei, u osób ćwiczących we krwi krąży więcej obronnych komórek odporności.

O tym, że warto zapobiegać przeziębieniom i grypie powinny przekonać statystyki przedstawione przez specjalistę. Według nich, przeciętna osoba przechodzi przeziębienie (w tym grypę) średnio 200 razy w życiu, a czas trwania wszystkich objawów tych schorzeń wynosi ok. 3 lata.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>

<http://laboratoria.net/home/13703.html>

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**