

Mali vodnik pri kašlju



Pozdravljeni!



Pogost bolezenski pojav, ki nas v hladnejših mesecih leta spremlja skoraj na vsakem koraku, je kašelj. Verjetno se strinjamo, da je kašelj moteč tako za bolnika, kot tudi za njegove bližnje, saj moti dnevni ritem ter počitek podnevi in ponoči. Kašelj lahko spremljajo bolečine v prsnem košu.

Pri dolgotrajnem kašlju lahko pričnejo boleti tudi trebušne mišice. Zaradi velikih hitrosti, ki se razvijejo ob izkašljevanju, se bolečine pojavijo tudi v žrelu. Vse to so najpogostejši razlogi, zakaj bolniki posežejo po izdelkih za lajšanje in umirjanje kašlja. Pomembno je, da kašelj razumemo kot obrambni mehanizem in ga glede na vzrok, jakost, razvoj in trajanje zdravimo z „zdravili **pri** kašlju“ in ne z „zdravili **proti** kašlju“.

Kako dobro prepoznate svoj kašelj in ali ga ustrezno zdravite, vam bo razkril „**Mali vodnik pri kašlju**“, ki ga imate pred seboj.





Kazalo vsebine

Dihala	4
Kašelj	5
Kašlji se med seboj razlikujejo	6
Izmeček ali izpljunek	6
Produktivni kašelj – kašelj z izmečkom	7
Neproduktivni kašelj – kašelj brez izmečka	7
Pri kašlju je treba opazovati njegov razvoj	8
Kratkotrajni ali akutni kašelj	9
Dolgotrajni ali kronični kašelj	10
Kadilski kašelj	11
Oslovski kašelj	11
Kašelj pri otrocih	12
Kdaj moramo k zdravniku	13
Kašelj pri astmi	14
Drobni nasveti pri kašlju	16
Lahko si pomagamo sami	16
Blagodejni učinek bivanja ob morju	17
Zdravila iz rastlin pomagajo	18
O Prospanu	21
Prospan v svetu	23

Dihala



Ko dihamo, gre zrak skozi nos ali usta v žrelo, grlo in sapnik. Sapnik se cepi v levi in desni bronhij, ki se kot drevo razvejata v vedno manjše dihalne cevke - bronhiole. Velikim dihalnim potem daje oporo hrustanec (sapnik in sapnici). Vse dihalne poti, tako velike kot majhne, pa obdajajo mišice. Na koncu malih dihalnih poti so pljučni mešički, kjer se izmenjujejo plini. Zrak se na poti skozi dihalne poti ogreje, očisti in navlaži. Pri tem zelo učinkovito pomaga nos, ki zrak ogreje, navlaži in prestreže grobe prašne

delce. Sluz, ki jo proizvajajo žleze, prestreže drobnejše delce. Mikroskopsko majhne dlačice – migetalke na sluznici skupaj s sluzjo kot na preprogi odnesejo prašne delce proti žrelu, kjer jih pogoltnemo ali izkašljamo.

Tudi spodnje dihalne poti so obložene s sluznico. Sluznica ima žleze, ki proizvajajo sluz, na njenih celicah pa so drobne migetalke, ki utripajo proti ustni votlini in tako čistijo spodnje dihalne poti. Kadar je sluzi in umazanih delcev preveč, pri čiščenju dihalnih poti pomagata obrambna refleksa kašelj in kihanje.

Ali veste?

- 🌟 Da je v pljučih odraslega človeka okoli 300 milijonov pljučnih mešičkov?
- 🌟 Da je notranja površina pljuč 35 – krat večja od površine kože?



Dihala sestavljajo nos, žrelo, grlo, sapnik, sapnici, bronhioli in pljučni mešički. Zrak, ki potuje skozi, se na svoji poti ogreje, očisti in navlaži. Sluznica s sluzjo kot preproga prekriva dihalne organe in jih ščiti pred prašnimi delci.



Kašelj



Kašelj je naravni refleks

Kašelj je normalen refleksno-obrambni mehanizem naših dihal. S kašljem odstranjujemo tujke, ki ne hote zaidejo v naše dihalne poti, in odvečno sluz. Zdrav človek v budnem stanju normalno zakašlja 1- do 2-krat na uro. Pogostejši ali dolgotrajnejši kašelj pa je lahko znak bolezni in bolnika obremenjuje ter moti. Kašelj običajno spremlja številne bolezni, kot so: bronhitis, pljučnica, pljučni edem, tuberkuloza in druge.

Za kašelj je značilno, da ga lahko hote sprožimo ali zadržimo.

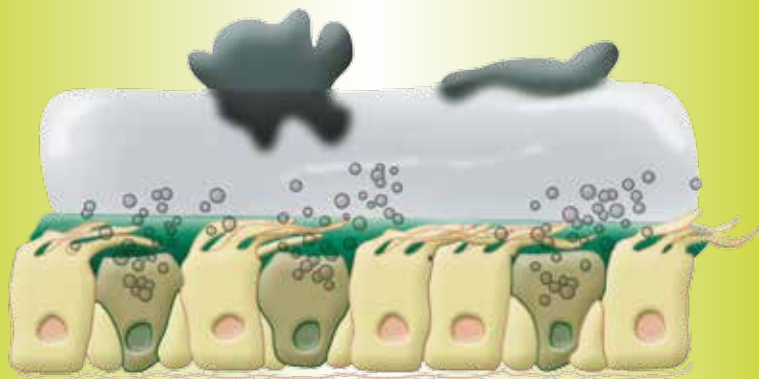
Kašelj nastane zaradi draženja sluznice dihal. Dražljaj se po posebnih živčnih poteh prenaša do središča za kašelj v podaljšani hrbtenjači. Od tod pride ukaz za nehoteno skrčenje mišičja, ki sproži glasno, eksplozivno sprostitve zraka iz pljuč proti zaprtima glasilkama. Pretok zraka je ob tem manevru zelo visok in s tem lahko odstrani tujke ter odvečno sluz v dihalnih poteh. Dražljaje na sluznici dihal najpogosteje povzročajo bolezenski procesi v dihalnih poteh in ob njih.

Pri kašlju moramo biti vedno pozorni na:

- 🌿 vzrok kašlja (spontan, okužba, napor),
- 🌿 jakost (pokašljevanje, izrazita eksplozivnost), trajanje kašlja,
- 🌿 lastnosti kašlja (suh, produktiven kašelj),
- 🌿 čas pojavljanja (podnevi, ponoči, preko celega dneva),
- 🌿 primesi v izkašljanem izmečku (gnoj, kri),
- 🌿 bolečine v prsnem košu.



Kašlji se med seboj razlikujejo



V zdravih pljučih nastane okoli 100 ml sluzi dnevno. S pomočjo posebnih migetalčnih celic se nam sluz nevidno prenaša po razvejanih pljučnih mehurčkih in predstavlja samodejni varovalni mehanizem pred tujki.

Izmeček ali izpljunek

Kašelj je pogosto povezan z izmečkom (izloček iz spodnjih dihal) ali izpljunkom (zmes sline in izcedka iz nosu).

Med proizvodnjo, prenašanjem in izkašljevanjem sluzi se nakopičijo debele plasti sluzi, ki ovirajo zračenje pljuč.



Produktivni kašelj – kašelj z izmečkom

Produktivni kašelj se pojavlja v obliki napada po globokem vdihu, ki potisne sluz navzgor. Cilj zdravljenja produktivnega kašlja je utekočinjanje goste sluzi, ki postane manj lepljiva in jo zato lažje izkašljamo. Zdravila, ki pomagajo utekočiniti in zmehčati sluz ter tako olajšati izkašljevanje, imenujemo ekspektoransi.

Pozornost velja tudi kašlju z izmečkom, ki se mu pridruži piskanje. Kadar je piskanje izrazitejše ob izdihu, gre verjetno za astmo ali kronično obstruktivno pljučno bolezen (KOPB). Piskanje ob vdihu je redkejše in ga gre pripisati vnetjem sapnika ter sapnic.

Neproduktivni kašelj – kašelj brez izmečka

Pogost in predvsem dolgotrajen kašelj, ki se pojavi v zaporednih sunkih brez izkašljane sluzi, imenujemo neproduktivni kašelj. Najpogostejši vzroki takega kašlja so: gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB), pljučni rak, vnetje žrela, zdravila za zniževanje povišanega krvnega tlaka in zdravljenje srčnega popuščanja (ACE inhibitorji), psihogeni izvor (ta največkrat mine ponoči) ter mnogo drugih stanj. Dolgotrajen neproduktivni kašelj bolnika izčrpava in moti njegov počitek, posebej med spanjem, če je zelo dražeč. Zdravila, ki zavirajo neproduktivni kašelj, imenujemo antitusiki.

Zdravilni pripravki iz rastlin (islandski lišaj, smrekovi vršički, trpotec, slez) delujejo neposredno na sluznico žrela. S svojimi blagodejnimi učinkovinami jo prevlečejo, s tem zmanjšajo draženje in umirijo kašelj. Najpogosteje jih najdemo v obliki sirupov ali pastil za lizanje.

Druga zdravila za umirjanje kašlja (antitusiki) delujejo na center za kašelj v podaljšani hrbtenjači.

Ta zdravila (na primer opijevi derivati) imajo več neželenih učinkov kot zdravilni pripravki iz rastlin. Lahko povzročajo odvisnost, zaspanost, plitvo dihanje, zaprtost in suhe sluznice. O uporabi teh zdravil se vedno posvetujte v lekarni ali s svojim izbranim zdravnikom.

Pri kašlju je treba opazovati njegov razvoj

Pri sezonskih - akutnih okužbah dihal z virusi, kjer je kašelj najpogostejši spremljevalec, se v začetku okužbe razvija suh neproduktivni kašelj. Ta v prvih nekaj dneh pogosto najavlja bolezensko dogajanje v pljučih. Izraža se s pokašljevanjem, draženjem v žrelu in spremljajočim kihanjem. Je nekakšen znanilec kašlja z izmečkom, ki bo sledil v nekaj dneh predvsem zaradi tvorbe večje količine sluzi, pomešane s presnovki imunskih celic, ki se borijo proti okužbi z virusi. Takega kašlja praviloma ne zaustavljamo z zdravili za pomirjanje kašlja. Primernejša so zdravila, ki s kombiniranim delovanjem ne motijo fiziološkega poteka kašlja. Tako delovanje izkazuje izvleček iz bršljanovih listov. Njegove zdravilne učinkovine (saponini) sproščajo mišičje bronhijev in s tem zmanjšujejo draženje na sluznici. Istočasno učinkovine mehčajo in redčijo sluz, ki se počasi nabira v pljučih. Zaradi manjše zakrčenosti bronhijalnih mišic sluz izkašljamo brez napora. Pomembno je, da veliko pijemo, vlažimo nosno sluznico in sluznico spodnjih dihal z inhalacijami vodne pare ter s higieno nosa vzdržujemo ustrezno predihanost – ventilacijo.

Ali veste?

🌿 Da je sočasno jemanje zdravil za zaviranje kašlja (antitusikov) in zdravil za lažje izkašljevanje (ekspektoransov) nesmiselno?

🌿 Da pri kašlju izdihan zrak v sapniku doseže hitrosti tudi do 480 km/h?



Suh, neproduktivni kašelj je pogosto posledica akutnega vnetja, ki ga povzročajo okužbe dihal z virusi. Običajno traja le nekaj dni, nato preide v moker, produktivni kašelj. S pomočjo izvlečka iz bršljana sprostite mišičje bronhijev in olajšate izkašljevanje. Posledično se kašelj umiri.



Kašlji se med seboj razlikujejo

Kratkotrajni ali akutni kašelj

Kašelj, ki traja od 2 do 8 tednov, imenujemo **akutni kašelj**. Najpogostejši vzrok zanj so običajni prehlad in virusna vnetja zgornjih dihalnih poti. Akutni kašelj je lahko tudi posledica poslabšanja kroničnih bolezni dihalnih poti, kot sta astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB). Akutni kašelj se praviloma umiri in izzveni po ozdravitvi osnovnega vzroka.

Prehodni vzroki za nastanek in razvoj kašlja so lahko posledica neugodnih bivalnih pogojev in različnih okužb:

- ✿ Močno onesnažen zrak in dražeče snovi;
- ✿ Vremenske in temperaturne spremembe, veter ter padavine;
- ✿ Zelo vroč in suh zrak;
- ✿ Okužbe zgornjih dihal (nos, obnosne votline ali sinusi, žrelo, grlo) z virusi, bakterijami;
- ✿ Alergijsko vnetje zgornjih dihalnih poti (cvetni prah, pršice in drugi alergeni);
- ✿ Akutno poslabšanje astme;
- ✿ Pljučnica;
- ✿ Tujek v dihalnih poteh (najpogosteje pri otrocih);
- ✿ Srčno popuščanje.



Dolgotrajni ali kronični kašelj

Kronični kašelj običajno traja dalj kot 8 tednov. Pogosto je posledica nekega kroničnega vnetja zgornjih dihal (nos in obnosne votline) z zatekanjem sluzi v žrelo. Posebej moramo biti pozorni na spremembo kašlja pri dolgoletnih kadilcih, ki že dolga leta zjutraj kašljajo. Pojavljanje povečane količine izmečka in kašelj preko dneva, ki ga prej ni bilo, mora vsakega kadilca privedi do obiska pri svojem osebnem zdravniku.

Vzroki za nastanek kroničnega kašlja so pogosto posledica prvotnih obolenj:

- ✿ Kronično vnetje zgornjih dihalnih poti, ki so posledica virusnih okužb ali alergij (nos, obnosne votline, žrelo in grlo);
- ✿ Kronične bolezni spodnjih dihalnih poti (astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), kronična vnetja obnosnih votlin – sinusitis);
- ✿ Bolezni požiralnika in želodca (prehajanje želodčne vsebine v požiralnik ali gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB), bolniki z motnjami požiranja);
- ✿ Popuščanje delovanja srca;
- ✿ Z drugimi zdravili povzročen kašelj – 2 % bolnikov (nekatera zdravila za zdravljenje povišanega krvnega tlaka);
- ✿ Bolezni pljuč in drugih organov v prsnem košu (pljučni rak, kronične infektivne pljučne bolezni, pljučna tuberkuloza);
- ✿ Psihogeni izvor.



Kadilski kašelj



Ponavljajoč „kadilski“ kašelj se pojavlja med kadilci, ki kadijo veliko in dolgo časa. V pljučih kadilca je pogosto okvarjena funkcija celic z migetalkami, zato se v njih nabira gosta sluz, ki v sapnicah sproži kašelj - njihovo zadnjo obrambno črto. S kašljem običajno v jutranjih urah izkašljajo prozorno sluz s primesjo rjavkastih delcev katrana. Pogosto so kadilci na neprestani kašelj kar navajeni in ga ne štejejo kot znak bolezni. Če človek preneha s kajenjem, se trdovratni kašelj sčasoma poleže. Če se kašelj spremeni predvsem v pogostnosti ali nastopi nenadna hripavost, mora kadilec nujno poiskati zdravniško pomoč.

Oslovski kašelj

Oslovski kašelj je bolezen dihal, ki jo povzroča bakterija (*Bordetella pertussis*). Pri tej okužbi gre za veliko vzdraženost sluznice sapnika in nabiranje goste sluzi v pljučih, ki jo bolnik z veliko prizadevanja želi izkašljati. Oslovski kašelj je zelo nalezljiv za otroke, mlajše od enega leta.

Ali veste?

- ✿ Da tudi odrasli zbolijo za oslovskim kašljem in da so zanj dovzetni tisti, ki ga niso preboleli v otroštvu ter osebe z nizko stopnjo imunske odpornosti?
- ✿ Da v nasprotju z drugimi nalezljivimi boleznimi zbolijo deklice pogosteje kot dečki, potek bolezni je pri njih hujši in tudi smrtnost je večja?



Kašelj pri otrocih



Otroci kašljajo znatno pogosteje kot odrasli, saj so njihove dihalne poti bolj občutljive in razvoj kašlja poteka hitreje. Okužba, ki pri odraslem človeku povzroči le manjše težave, lahko pri otroku vodi v življenjsko ogrožajoča stanja. Zato pri otrocih kašelj obravnavamo drugače. Poslušanje kašlja je najpomembnejši del za ugotavljanje boleznih otrokovih dihalnih poti. V prvih šestih mesecih življenja je kašelj neobičajen pojav in tedaj je nujen obisk pri zdravniku. Otroci med prvim in četrtem letom starosti so zelo radovedni. Vse, kar dosežejo z rokami, nesejo v usta. Tako se nemalokrat zgodi, da z zrakom vdihnejo kak tujek, npr. drobne igračke ali hrano, npr. mleko pri dojenčkih, bombone

in oreščke, ki sprožijo obrambni kašelj v napadih. Zanj je značilen zagon, lahko s pridruženim bruhanjem in zariplostjo, celo pomodrevanje. Kašelj se lahko pojavlja tudi pri otrocih z različnimi nepravilnostmi v področju ust, žrela in požiralnika, ki povzročajo zatekanje hrane v dihala. Dolgotrajno pokašljevanje pa je lahko tudi brez pravega vzroka in je zgolj psihično pogojeno.



Za varno samozdravljenje je pomembno, da izberete registrirano zdravilo in skrbno preberete navodilo za uporabo. Ob tem upoštevajte tudi priporočila zdravnika ali farmacevta. Če je možno, vedno uporabite zdravilo, izdelano posebej za otroke!





Kdaj moramo k zdravniku



Pri kratkotrajnem kašlju moramo obiskati zdravnika, če opazimo v izpljunku kri, če opazimo hujšanje, visoko telesno temperaturo, hitro bitje srca in splošno telesno oslabelost. Zdravniško pomoč moramo poiskati tudi v primeru, kadar kašelj traja več kot tri tedne, če ob kašlju težko dihamo, ob vsaki spremembi kašlja pri dolgoletnem kadilcu, če kratkotrajni kašelj spremljajo gnojno izkašljevanje in bolečine v prsih.

Zdravnik se z bolnikom pogovori o njegovih preteklih boleznih, mu pregleda dihalne poti, oceni hitrost dihanja in posluša pljuča s stetoskopom. Če je kašelj gnojen, je velika verjetnost, da ga je povzročila okužba z bakterijami. V tem primeru lahko zdravnik predpiše antibiotik, saj je kašelj le znak bolezni, katere vzrok je treba pozdraviti. Pri virusnih okužbah antibiotiki niso učinkoviti. Če kronični kašelj traja več kot 8 tednov, zdravnik opravi nadaljnje preiskave, kot so pregled prsnega koša z rentgenom in ultrazvokom, merjenje pljučnega volumna (spirometrija), testi morebitnih alergij ter pregled pljuč z bronhoskopom.



Kašelj pri astmi



Pri astmi gre za kronično vnetje dihalnih poti. Vnetje je prisotno celo tedaj, ko je človek videti zdrav. Najpogostejši vzrok za poslabšanje astme so virusne okužbe dihal, telesni napor, pri nekaterih bolnikih pa tudi alergeni iz okolja. Težko dihanje in piskanje sta posledica skrčenja mišic in posledično zoženih dihalnih poti. Sluznica je zaradi vnetja otekla, kar dodatno moti pretok zraka. Stanje še poslabša izločanje sluzi, ki je ponavadi zelo gosta in jo je težko izkašljati.

Stanje se pri astmi in običajni sezonski virusni okužbi, ki nastopi sočasno, še poslabša zaradi večje količine goste lepljive sluzi, ki nastaja v pljučih. Dihalni volumen se zato dodatno zmanjša, kašelj kot očiščevalni refleks je zato še močnejši.



Primerno zdravilo pri tovrstnih kašljih je Prospan®, saj astmatiku zaradi posebne kombinacije učinkov celovito zdravi kašelj:

- ✦ gosta sluz postane redkejša in jo tako lažje izkašlja (pravimo, da deluje sekretolitično)
 - +
 - ✦ krč gladkih mišic okoli bronhijev popusti, s tem se dihalne poti širijo, dihalni volumen pa se poveča (pravimo, da deluje bronhospazmolitično)
 - =
- astmatik tako lažje diha, kašelj je lažji in manj pogost.



Slabo zdravljena astma lahko pomembno zmanjšuje kakovost bolnikovega življenja ali ga celo nevarno ogroža. Po samovoljni opustitvi zdravil se astma vselej povrne.

Bolniku z astmo nikoli ne odsvetujemo ukvarjanja s športom. Dobro moramo poznati naravo bolezni, šport, s katerim se ukvarja, in nadzorovati obremenitve. Skrb za zdravo življenje, dobro kondicijo in uživanje v rekreaciji naj bodo cilji vsakega bolnika z astmo.

Ali veste?

- ★ Da je astma najpogostejša kronična nenalezljiva bolezen otrok in mladine?
- ★ Da zdravila, ki le redčijo sluz, niso namenjena zdravljenju kašlja pri astmi, saj bi še dodatno otežila dihanje?
- ★ Da učinkovine v bršljanu redčijo sluz in sproščajo bronhije, zato je Prospan® edino zdravilo na tem področju, ki ga lahko uporabljajo tudi astmatiki?
- ★ Da obstaja združenje Astma in šport, ki astmatikom z vključevanjem v športne dejavnosti pomaga k bolj kakovostnemu življenju? Vse informacije o tem najdete na spletni strani www.asthasport.com.



Za bolnike z astmo je koristno, da dobro poznajo svojo bolezen, saj se le tako naučijo nadzirati simptome ter sami pripomorejo k učinkovitejšemu zdravljenju. „Dobro urejena astma“ je pogoj za kvalitetnejše življenje.



Drobni nasveti pri kašlju



toplih napitkov, saj s tem preprečujemo izsušitev sluznic, toplota, ki se preko požiralnika prenese na sapnik, pa tudi pripomore k lažjemu odstranjevanju izmečka iz dihalnih poti.

Vlaga v vdihanem zraku pripomore k redčenju sluzi v dihalih. Vlaženje lahko izvajamo s pomočjo posebnih inhalatorjev (Po-Ho družinski inhalator) ali z vdihavanjem vodne pare nad posodo oziroma v banji.

Kadar je kašelj že razvit, si olajšamo izkašljevanje ali umirjamo kašelj s pomočjo sirupov in tablet na naravni osnovi.

Lahko si pomagamo sami

Pomembno je redno čiščenje in vlaženje nosne votline (s pršilom in mazilom za nos Nisita®). Zamašen nos in s tem nujno dihanje skozi usta povzroči sušenje in draženje sluznice. Zmanjšamo tudi izločanje sluzi in njeno zatekanje v žrelo. Pomembno je pitje večjih količin





Blagodejni učinek bivanja ob morju

Morski zrak ugodno vpliva na dihala in splošno počutje. Za obmorsko klimo so značilna nizka dnevna in letna nihanja temperature. Padavin je malo, lokalno kroženje zraka pa blaži poletno soparo.

Poleti na naša dihala blažilno učinkuje osvežilen morski veter, ki nastane po sončnem vzhodu. Ta veter vsebuje delce morske soli oziroma joda; jutranji sprehod ob morju je zato še posebej zdravilen.

Posebnost obmorske klime je povečana količina kisika, odsotnost alergenov in prahu ter razpršenost sestavin morja v velikosti do 10 mikronov v zraku (temu rečemo aerosol). Kakovost aerosola se poveča pri razburkanem morju in v prisotnosti juga; pri pojavu burje (suhega vetra s celine) pa se umakne nad morje. Vendar pa burja posebno dobro vpliva na astmatike. Zanje je priporočljivo zdravljenje ob morju od januarja do aprila, ko prevladujejo hladni dnevi z burjo.

Med terapevtske postopke štejemo terapijo s sprehodi in druge fizične aktivnosti na prostem. Odprto obzorje in visoka vsebnost broma v zraku delujeta izredno pomirjujoče, ostala ionska sestava aerosola pa protivnetno.

Ali veste?

🌿 Da se eterična olja v vodni pari, pripravljena za inhalacijo, ne uporabljajo pri astmatikih in majhnih otrocih?



Opustimo kajenje in se izogibajmo cigaretne dimu ter drugim dražljivcem. Pri kroničnih stanjih je priporočljiva primerna telesna dejavnost, ki pomaga vzdrževati mišični sistem in dobro pljučno funkcijo.



Zdravila iz rastlin pomagajo



BRŠLJAN (*Hedera helix*)

Ob misli na bršljan se vsakomur utrne misel o strupeni, ne o zdravilni rastlini. Res je, da zaužitje plodov – jagod bršljana lahko povzroči prebavne motnje, bruhanje, drisko in težave z dihanjem. Povsem nekaj drugega pa

je uporaba izvlečkov iz listov bršljana, stara že več kot pet desetletij in dobro podkrepljena s kliničnimi dokazi.

Izvleček iz posušenih listov navadnega bršljana uspešno olajša izkašljevanje, tako da mehča izloček (sluz) v pljučih, sprošča krče bronhijev in olajšuje dihanje. S tem posledično umiri kašelj. Zato so izdelki iz listov bršljana še posebej primerni za otroke.



LAPUH (*Tussilago farfara*)

Vsebuje sluzi, ki blažijo ustna in žrelna vnetja ter hripavost. Umirja suh kašelj, ker pomiri vzdraženo sluznico, pri vlažnem kašlju pa omogoči, da se sluznica sapnika obnovi.



VISOKI JEGLIČ (*Primula elatior*)

Jeglič vsebuje saponine, ki olajšujejo izkašljevanje, saj redčijo gost, lepljiv sluznični izloček v dihalnih poteh. V zdravilnih pripravkih se uporabljajo cvetovi in korenine.



GOLOSTEBELNI KOREN (*Glycyrrhiza glabra*)

Lajša izkašljevanje in blaži kašel, odpravlja krče gladkih mišic in učinkuje protivnetno. Pomaga proti hripavosti, zato njegove pripravke radi uporabljajo pevci in govorniki.



MATERINA DUŠICA (*Thymus vulgaris*)

Mehča sluz in pospešuje njeno izločanje, razkužuje zaslužena pljuča in pomaga pri kašlju, oslovskem kašlju, bronhialnem katarju, astmi, senenem nahodu, naduhi ter vnetju bezgavk.



NAVADNI PLJUČNIK (*Pulmonaria officinalis*)

Učinkovit je pri boleznih pljuč in pri kašlju z večjim ali manjšim izmečkom, tudi pri krvavem izmečku, pri pljučnici, bronhitisu in pljučni tuberkulozi. Zdravi hripavost in gripo.



SMREKOVI VRŠIČKI (*Picea abies*)

Lajšajo nadležen kašel, delujejo blagodejno na dihalne poti ter preprečujejo gripozna obolenja, vnetje žrelne sluznice in pljučne bolezni.



OZKOLISTNI TRPOTEC (*Plantago lanceolata*)

Zdravilen je pri vseh oblikah pljučnih boleznih, sploh pri večjem ali manjšem zasluženju. Pomaga pri kašlju, oslovskem kašlju, astmi, katarju pljučnih mešičkov, vročinskih pljučnih in bronhialnih boleznih.



NAVADNI SLEZ (*Althaea officinalis*)

Pomirja kašelj, olajša izkašljevanje, mehča sapnično sluz in ščiti sluznico, zato se uporablja za zdravljenje katarja dihalnih poti s spremljajočim kašljem ter vnetje ustne in žrelne sluznice.



ISLANDSKI LIŠAJ (*Cetraria islandica*)

Z islandskim lišajem zdravimo katar gornjih dihalnih poti. Glavni učinek imajo sluzi, ki zaščitijo sluznico in pomirijo dražeč kašelj, k zdravilnosti prispevajo še lišajne kisline z blagim protibakterijskim učinkom.



NAVADNI SPORIŠ (*Verbena officinalis*)

Navadni sporiš ima s svojimi glikozidnimi spojinami in eteričnimi olji izkašljevalni učinek (pri bronhitisu in suhemu kašlju). Pomaga pri vnetju ustne ter žrelne sluznice, težkem dihanju, nadušnem kašlju, vročini in še posebej v času rekovalescence.

Vir fotografij lapuha, golostebelnega korena, materine dušice, smrekovih vršičkov, sleza in islandskega lišaja: A. Vogel - Bioforce.





O Prospanu

Prospan® je zdravilo rastlinskega izvora, namenjeno lažšanju težav pri kašlju. Vsebuje suhi izvleček iz listov navadnega bršljana. Zdravilne učinkovine so saponini, ki izkazujejo kombinirano delovanje na spodnje dihalne poti. Prospan® redči in mehča gosto sluz, hkrati pa povzroča sprostitve mišic bronhijev, s tem olajša izkašljevanje in posledično umiri kašelj. Zaradi sočasnega širjenja spodnjih dihalnih poti je primeren tudi takrat, ko ob kašlju zaznamo oteženo dihanje.

Zdravilo Prospan® lahko uporabimo:

- ✿ kadar kašljamo, se že izkašljujemo oziroma čutimo, da bi se radi izkašljali,
- ✿ kadar težje dihamo in čutimo, da bi se radi izkašljali,
- ✿ kadar želimo olajšati oziroma pospešiti izkašljevanje,
- ✿ kadar suho kašljamo in čutimo, da bi se radi izkašljali (imamo občutek „polnih pljuč“).



! Prospan® uporabljamo pri vseh boleznih dihalnih poti, kjer pride do bolezensko povečanega izločanja sluzi v pljučih, oteženega dihanja in izkašljevanja.

Odmerjanje in način jemanja zdravila Prospan®

Pomembno je redno čiščenje in vlaženje nosne votline (s pršilom in mazilom za nos Nisita®). Zamašen nos in s tem nujno dihanje skozi usta povzroči sušenje in draženje sluznice. Zmanjšamo tudi izločanje sluzi in njeno zatekanje v žrelo.

Oblika	Dnevno odmerjanje
Prospan® šumeče tablete 10 tablet, 20 tablet	Otroci od 4. do 12. leta: 3 x 1/2 tablete/dan Odrasli in mladostniki od 12. leta dalje: 2 x 1 tableto/dan
Prospan® sirup 100 ml, 200 ml	Otroci od 6. meseca do 4. leta: 3 x 2,5 ml/dan Otroci od 4. do 12. leta: 3 x 5 ml/dan Odrasli in mladostniki od 12. leta dalje: 3 x 5 - 7,5 ml/dan
Prospan® pastile 20 pastil	Otroci od 6. do 12. leta: 2 x 1 pastilo/dan Odrasli in mladostniki od 12. leta dalje: 4 x 1 pastilo/dan

Posebnosti zdravila Prospan®

- ✿ Je varno in učinkovito zdravilo rastlinskega izvora, primerno že od 6. meseca starosti dalje;
- ✿ Primerno je za astmatike in sladkorne bolnike;
- ✿ Ne vsebuje umetnih barvil in glutena.



Prospan® v svetu

Zdravilo Prospan® izvira iz Nemčije, kjer so izvleček iz bršljana pripravili v obliki sirupa in ga kot zdravilo za zdravljenje kašlja prvič uporabili že leta 1950. Danes je Prospan® na voljo že v 84 državah, na vseh kontinentih sveta.

Pri zdravilih iz rastlin niti dve nista enaki

Prospan® nedvomno velja za eno najbolj varnih in učinkovitih zdravil za lajšanje kašlja. Zato je danes na voljo v različnih farmacevtskih oblikah. Poleg zelo priljubljenega sirupa so v Sloveniji na voljo še šumeče tablete.

Proizvajalec zdravila Prospan®, Engelhard Arzneimittel iz Nemčije, neprestano vlaga v znanstvene raziskave izvlečka iz bršljanovih listov. Razvili so tehnološki postopek za proizvodnjo izvlečka iz bršljana in ga ves čas nadgrajujejo za izdelavo novih, uporabnikom prijaznih zdravilnih oblik.

Raziskovalci iz podjetja Engelhard Arzneimittel so avtorji preko dvajset različnih kliničnih študij, ki so potekale v številnih državah sveta, opravljenih prav z zdravilom Prospan®. Vsi ključni dokazi o delovanju in učinkovitosti bršljana so bili pridobljeni le z zdravilom Prospan®. Zato mu danes lahko rečemo „originalno“ zdravilo.

Ali veste?

- ✿ Da je bila v Sloveniji narejena študija o učinkovitosti in varnosti zdravila Prospan® pri otrocih, ki so zboleli za virusno okužbo dihal?
- ✿ Da je zdravilo Prospan® v Sloveniji na voljo že 10 let?



PROSPAN®



Svetoval/a vam je:

Naši strokovni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja o samozdravljenju in uporabi zdravil rastlinskega izvora.

Vprašanja lahko naslovite na: nasveti@farmedica.si
ali pokličite na 01/524-02-16.

Lahko pa jih pošljete na naslov: Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

Zdravilo proizvajava: Engelhard Arzneimittel, Nemčija

Imetnik dovoljenja za promet:

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, Ljubljana, T: 01/524-02-16, nasveti@farmedica.si

www.farmedica.si