

[Akceptuje](#)

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](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Leczenie przeziębień ogólnie mało skuteczne

Objawy przeziębienia są wprawdzie uciążliwe, ale ustępują same wynika z badania belgijskich i australijskich naukowców, którzy przyjrzeni się skuteczności metod i leków stosowanych w leczeniu przeziębienia u dorosłych i dzieci. Wyniki opublikowano na łamach pisma British Medical Journal (BMJ). Przeziębienie powodowane jest przez różnorodne wirusy. Dzieci poniżej 12. roku życia zapadają na przeziębienie sześć do ośmiu razy w roku -

dwa razy częściej niż dorośli, którym zdarza się to od 2 do 4 razy w roku. Objawy takie jak ból gardła, kaszel, zatknięty nos, katar, podwyższona temperatura czy kichanie zwykle ustępują same po upływie tygodnia, czasem trwają do 10 dni.

Choć apteki (a nawet drogerie i supermarkety) są pełne leków "na kaszel" czy "na przeziębienie", brakuje danych o ich skuteczności. Dlatego właśnie specjaliści z uniwersytetów w Ghent (Belgia) i Brisbane (Australia) dokonali przeglądu badań na ten temat. Podsumowując swój systematyczny przegląd randomizowanych i kontrolowanych badań, autorzy pocieszają rodziców przeziębionych dzieci, że objawy przeziębienia są wprawdzie uciążliwe, ale ustępują same. Natomiast korzyść z większości leków okazała się wątpliwa. Ryzyko może przewyższać korzyści zwłaszcza w przypadku dzieci.

Nowe badania wydają się potwierdzać słuszność zaleceń U.S. Food and Drug Administration z roku 2008, która ostrzegała przed podawaniem leków przeciwkaszlowych czy "przeciwprzeziębieniowych" dzieciom młodszym niż 2 lata. Także starszym dzieciom powinny być podawane z zachowaniem ostrożności.

Aby obniżyć gorączkę i złagodzić ból, rodzice mogą podawać dzieciom paracetamol lub ibuprofen. Oddychanie może ułatwić nawilżacz, wytwarzający chłodną mgiełkę. Trzeba także dużo pić, aby uniknąć odwodnienia.

Bezpiecznym, choć nie zawsze skutecznym sposobem na zatknięty nos jest przepłukiwanie go roztworem soli (irygacja). Roztwory soli sprzedawane są w formie kropli oraz sprayów. Pomagają usunąć śluz z nosa, zmniejszają uczucie zatkania i nie mają żadnych skutków ubocznych. Można je stosować wiele razy dziennie.

Jak zaznaczyła dr An de Sutter z uniwersytetu w Ghent, leki dostępne bez recepty (OTC) nie łagodzą skutecznie objawów takich jak zatknięty nos czy katar, natomiast w przypadku dzieci mogą mieć potencjalnie niebezpieczne skutki uboczne.

Leki zmniejszające przekrwienie i "odblokowujące" zatknięte nosy nie są odpowiednie dla niemowląt, dzieci poniżej 12 lat i kobiet w ciąży.



Dorośli mogą korzystać z leków zmniejszających przekrwienie i "odblokowujących" nos, maksymalnie przez trzy do siedmiu dni, jednak według BMJ w niewielkim stopniu wpływa to na objawy dotyczące nosa. Mogą natomiast pojawić się niepożądane skutki, takie jak senność, bóle głowy i problemy z żołądkiem, a przy dłuższym stosowaniu - paradoksalnie - przewlekłe zatkanie nosa.

Kilka badań wykazało, że uspokajające leki przeciwhistaminowe - jak difenhydramina - mogą zmniejszać wyciek z nosa i kichanie w porównaniu z placebo, ale nie pomagają "odblokować" nosa. Produkty sprzedawane jako leki zmniejszające przekrwienie mogą częściowo udrażniać nos, same

lub w połączeniu z lekami przeciwhistaminowymi i (lub) przeciwbólowymi, ale bywają również przyczyną bezsenności, senności, bólu głowy lub zaburzeń żołądkowo-jelitowych.

Autorzy badania doszli do wniosku, że dzieciom poniżej 6 roku życia nie należy podawać leków zmniejszających przekrwienie ani leków o działaniu przeciwhistaminowym, zaś ich podawanie dzieciom w wieku od 6 do 12 lat wymaga ostrożności. Ich skuteczność jest zresztą w przypadku dzieci wątpliwa.

Pojawiały się dotyczące dzieci w wieku poniżej dwóch lat doniesienia o związku pomiędzy podawaniem tego rodzaju leków a drgawkami, przyspieszonym biciem serca, a nawet zgonem.

Maści uwalniające olejki eteryczne mogą łagodzić przekrwienie i udrażniać nos, ale także powodować wysypkę. Syropy na kaszel nie są zalecane u dzieci, ponieważ powstrzymują przed odkrztuszaniem śluzu i pozbywaniem się go. Antybiotyki są skuteczne tylko przeciwko infekcjom bakteryjnym, zatem nie pomagają w zwalczaniu przeziębienia.

Brakuje dowodów, aby (przynajmniej w przypadku dzieci) skuteczne były witamina C, cynk, czosnek, preparaty jeżówki purpurowej (echinacea), chińskie preparaty ziołowe (w tym żeńszeń), probiotyki, miód, aplikowane donosowo kortykosteroidy, leki przeciwwirusowe, inhalacje parą oraz olejek eukaliptusowy.

"Objawy przeziębienia zwykle ustępują samoistnie w ciągu 7-10 dni" - podsumowują autorzy. "Nie ma +magicznych leków+, które złagodziłyby jego objawy i bardzo niewiele terapii lekami bez recepty jest popartych dowodami".

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28720.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy