**Dlaczego antybiotyki zazwyczaj nie pomagają na bolące gardło?**

**Statystyczny dorosły choruje na przeziębienie nawet 4 razy do roku[[1]](#footnote-2). Infekcjom towarzyszą uciążliwe i powszechnie znane wszystkim objawy, w tym szczególnie często zgłaszany przez pacjentów ból gardła, który w 70 do 95 proc. przypadków ma podłoże wirusowe[[2]](#footnote-3). Jak poradzić sobie z bólem gardła? W większości przypadków na pewno nie antybiotykiem – podkreślają specjaliści.**

Okres jesienno-zimowy kojarzy się ze zwiększoną częstotliwością występowania wszelkich infekcji układu oddechowego. Występujące sezonowo niska wilgotność powietrza, spadek lub znaczące wahania temperatury oraz deficyt światła wpływają na szybkość przenoszenia się wirusów, a także upośledzają naturalną odporność organizmu[[3]](#footnote-4). Powszechna większa podatność na drobnoustroje skutkuje nieprzyjemnymi objawami, w tym bólem gardła.

Choć ból gardła nie wydaje się dużym wyzwaniem zdrowotnym i bywa lekceważony przez chorych, nieprawidłowe leczenie może prowadzić do narastającego dyskomfortu i w konsekwencji konieczności wizyty w gabinecie lekarskim. Przyczyn bólu gardła może być kilka – wirusy, bakterie, alergie, aktywne i bierne palenie tytoniu. Jednak statystycznie najczęstszą przyczyną bolącego gardła (do 95 proc. zachorowań) pozostają wirusy[[4]](#footnote-5). Jak rozpoznać, z jaką infekcją mamy do czynienia? Zdecydowanie po objawach. Wśród najczęściej występujących symptomów znajdują się kaszel, katar, chrypa, czy nawet zapalenie spojówek. Niestety większość pacjentów ma trudność ze zidentyfikowaniem powodu swojej choroby, dlatego w przypadku jakichkolwiek wątpliwości warto zgłosić się do internisty, żeby adekwatnie dobrać leczenie.

Pomimo tego, że za większość infekcji gardła odpowiadają wirusy, ból gardła pozostaje najczęstszym powodem stosowania antybiotykoterapii na świecie[[5]](#footnote-6). Nieprawidłowo przepisany antybiotyk nie pomaga, a długoterminowo może wręcz zaszkodzić. Zbyt częste sięganie po silne preparaty wbrew wskazaniom medycznym prowadzi do wzrostu odporności bakterii na daną substancję, co utrudnia proces rekonwalescencji w przyszłości.

**Jeśli nie antybiotyk, to co?**

Kurację bólu gardła warto rozpocząć od prewencji i sposobów domowych takich jak korzystanie z nawilżaczy powietrza, spożywanie dużej ilości płynów z przewaga ciepłych napoi, częstszy i regularny odpoczynek. Naturalne substancje często mają właściwości przeciwzapalne, co wspiera układ immunologiczny przy rozpoczynającej się infekcji. Powszechnie stosowanymi substancjami są płukanki ziołowe, szałwia, rumianek lub stosowanie roztworu wody z solą. Coraz bardziej popularne staje się także stosowanie wyłącznie naturalnych produktów, kategoryzowanych jako suplementu diety. Zadaniem takich produktów najczęściej jest głównie nawilżenie błony śluzowej gardła.

Choć nie warto ich przekreślać, domowe metody mają jednak swoje ograniczenia. W momencie, gdy ból staje się intensywny do metod profilaktycznych powinno dołączyć się substancje o potwierdzonym działaniu leczniczym. Na rynku dostępnych jest wiele leków wydawanych bez recepty, które posiadają właściwości przeciwzapalne, dające ulgę niezależnie od przyczyny infekcji. Wybrane z nich posiadają lidokainę, mającą kluczowe znaczenie w szybkim niwelowaniu bólu gardła, który sprawia dyskomfort i ogranicza spożywanie posiłków czy przyjmowanie płynów tak istotnych w przypadku chorób. Takie produkty zażyte w odpowiednim momencie infekcji pomagają w skróceniu okresu chorobowego.

Ból gardła i objawy z nim związane takie jak pieczenie, drapanie czy nieprzyjemne uczucie podczas przełykania szczególnie doskwierają najmłodszym. Rodzice, chcąc ułatwić dzieciom proces leczenia, wybierają często pastylki lecznicze, które są dla nich przyjemne w smaku. Oprócz swoich walorów smakowych, zawierają skuteczne substancje lecznicze i przeciwbólowe, m.in. chlorowodorek lidokainy, substancję o działaniu znieczulającym, która wpływa na poprawę samopoczucia dziecka. Warto skorzystać z nich w razie infekcji, ale równocześnie zadbać o to, żeby nie przekroczyć dawek dziennych poszczególnych substancji.

– *Przeziębienie, zapalenie gardła czy angina to infekcje, na które jesteśmy wszyscy narażeni przez całe życie. Kluczowe znaczenie ma jednak świadomy dobór preparatów leczniczych. Warto pamiętać, że na rynku dostępne są różne środki i różne kategorie produktów. Wśród nich istotną półkę stanowią leki OTC, czyli sprzedawane bez recepty preparaty, których jakość i bezpieczeństwo gwarantują zastosowane w procesie produkcyjnym restrykcyjne normy wytwarzania. Wybierając odpowiednie rozwiązanie dla siebie, warto skorzystać z konsultacji z farmaceutą, a w przypadku przedłużających się objawów zgłosić się do lekarza.* – podkreśla **Olga Drozdowicz, Senior Brand Manager Kategorii Gardło w STADA Poland.**

1. [Common colds: Overview - InformedHealth.org - NCBI Bookshelf (nih.gov)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279543/). [↑](#footnote-ref-2)
2. Coutinho G, Duerden M, Sessa A, Caretta‐Barradas S, Altiner A. Worldwide comparison of treatment guidelines for sore throat. Int J Clin Pract. 2021;75(5):e13879. doi:10.1111/ijcp.13879. [↑](#footnote-ref-3)
3. Moriyama M, Hugentobler WJ, Iwasaki A. Seasonality of Respiratory Viral Infections. Annu Rev Virol. 2020;7(1):83-101. doi:10.1146/annurev-virology-012420-022445. [↑](#footnote-ref-4)
4. Tamże. [↑](#footnote-ref-5)
5. Tamże. [↑](#footnote-ref-6)