

SAMOZDRAVLJENJE BOLEČINE V PREBAVNEM TRAKTU

SELF-MEDICATION OF PAIN IN THE DIGESTIVE SYSTEM

AVTOR / AUTHOR:

Nastja Turk, mag. farm.

*Obalne lekarnе Koper
Kidričeva 2, 6000 Koper*

NASLOV ZA DOPISOVANJE / CORRESPONDENCE:

E-mail: nastja.turk@obalne-lekarne.si

1 UVOD

Prebavni trakt pri človeku tvori sistem organov, ki segajo od ust pa vse do danke. Gre torej za več različnih organov, kjer lahko zaznamo bolečino in to bolečino lajšamo za različne načine. V tem prispevku se bom osredotočila na tiste bolečine v prebavnem traktu, zaradi katerih se bolniki najpogosteje obračajo na farmacevte v lekarnah in pri katerih si lahko pomagajo tudi sami.

2 BOLEČINE V ŽRELU

Boleče in vneto žrelo je najpogosteje posledica virusnega vnetja, ki je vzrok običajnim prehladom. Ta vnetja so obi-

POVZETEK

Ker je prebavni trakt kompleksen sistem in obsega različne organe od ust do zadnjika, so lahko tudi težave, povezane z njim, raznovrstne. Za lajšanje tovrstnih težav se bolniki pogosto obračajo za nasvet na lekarniškega farmacevta. Pri samozdravljenju prevzema bolnik odgovornost za svoje zdravje, farmacevti pa mu lahko ustrezno svetujemo in ga usmerjamo ter tako zmanjšamo tveganje za neustrezno zdravljenje in zaplete. Za lajšanje bolečine v žrelu lahko svetujemo lokalno delujoča zdravila ali sistemske analgetike. Pekočo bolečino pri zgagi si lahko bolniki lajšajo z antacidi ali pantoprazolom. Nikoli ne smemo pozabiti na nefarmakološke ukrepe, ki jih moramo bolnikom svetovati ne glede na to, ali se samozdravljenja poslužujejo. Izjemno pomembno pa je, da farmacevti prepoznamo obseg bolnikovih težav in zaznamo tiste alarmantne znake, simptome in okoliščine, ko moramo bolnika napotiti k zdravniku.

KLJUČNE BESEDE:

samozdravljenje, bolečina, prebavni trakt

ABSTRACT

The digestive system is very complex and involves a variety of organs from the mouth to the anus, and each of them can be associated with various health related problems. To alleviate such problems, patients often refer to community pharmacists for the advice. Pharmacists have a great responsibility in self-medication, as we are the ones who advise and guide the patient. Topically acting medications or systemic analgesics may be advised to relieve sore throat. Patients can relieve the burning pain of heartburn with antacids or pantoprazole. Nevertheless, we should keep in mind that non-pharmacological measures should be the first-choice solution for patients regardless if they use over-the-counter medicines or not. It is extremely important, however, that pharmacists recognize the extent of a patient's problems and detect those alarming signs, symptoms, and circumstances, which indicate the need to refer a patient to a physician.

KEY WORDS:

self-medication, pain, digestive system

ALI STE VEDELI?

- Za virusne okužbe žrela je značilna pekoča bolečina, ki jo pogosto spremljajo izcedek iz nosu, kašelj in hripavost.
- V prebavnem traktu se nahaja približno 200 mL plinov, ki so v večini sestavljeni iz petih različnih plinov – dušika, kisika, ogljikovega dioksida, vodika in metana.

čajno nenevarna in se pozdravijo sama. Z zdravili lajšamo težave, ki jih tako virusno vnetje povzroča. Bolniki opisujejo, da jih boli, peče, praska, imajo suho "grlo" in jih boli pri požiranju. Virusne okužbe zgornjih dihal pogosto spremljajo tudi izcedek iz nosu, kašelj in hripavost. Pomembno je ločiti virusne okužbe zgornjih dihal od bakterijskih okužb. Pri tem si lahko pomagamo s t. i. Centorijevimi kriteriji. Če ima bolnik temperaturo nad 38 °C, ne kašlja, ima otekle in občutljive vratne bezgavke, ima izcedek ali oteklino na mandljih in je star od 3 do 14 let, pridobi po 1 točko za vsakega od navedenih kriterijev. Starost nad 44 let pomeni točko manj. Če je skupno število točk 3–4, je velika verjetnost, da gre za streptokokno angino in je priporočljiv hitri antigenski test, s katerim lahko potrdimo bakterijsko okužbo (1).

Za samozdravljenje bolečine v žrelu imamo na voljo različne pastile, pršila in ustne vode, ki lahko vsebujejo naslednje učinkovine:

- Kalcijev pantotemat – ta se po zaužitju pretvori v pantotensko kislino ali vitamin B₅. To je vodotopen vitamin, potreben za biosintezo koencima A, ki ima ključno vlogo v celični presnovi. Pomemben je za normalo gradnjo in obnovo kože in sluznic (2).
- Antiseptiki – amilmetakrezol, benzalkonijev klorid, cetilpiridinijev klorid, diklorobenzilalkohol, klorheksidin glukonat, krezol, povidon-jod. Antiseptiki delujejo tako, da zavirajo rast in razvoj mikroorganizmov na koži in sluznici. Delujejo baktericidno ali bakteristatično, uničujejo tudi nekatere glive in viruse (3).
- Lokalni anestetiki – lidokain in benzokain. So zdravila, ki na sluznici lokalno zmanjšajo čutno zaznavo in preprečijo občutek bolečine na sluznici. Blokirajo prevajanje impulzov po živcih, med njimi tudi prevajanje po živcih za bolečino, s čimer odpravijo občutek bolečine. Prevajanje po živcu je blokirano, ker je celična membrana živca manj prepustna za natrijeve ione (4).
- Benzidaminijev klorid je molekula z nesteroidno kemijsko strukturo s protivnetnimi in analgetičnimi lastnostmi. Zavira sintezo prostaglandinov in s tem zmanjša lokalne

znake vnetja (kot so: bolečina, rdečina, oteklina, vroč občutek). Ima tudi zmeren lokalni anestetičen učinek (5).

- Flurbiprofen je nesteroidno protivnetno zdravilo in je derivat propionske kisline. Deluje tako, da zavira sintezo prostaglandinov. Flurbiprofen ima pri človeku močne analgetične, antipiretične in protivnetne lastnosti (6).
- Islandski lišaj vsebuje preko 50 % vodotopnih sluzi, med katerimi sta najpomembnejša polisaharida lihenin in izolihenin. V drogi so tudi aromatske lišajne kisline grenkega okusa, kot so cetrarna in protocetrarna kislina, ter alifatske lišajne kisline (protoliheterinska in usninska kislina). Drogo islandskega lišaja uporabljamo za umirjanje vnete ustne in žrelne sluznice ter pri spremljajočem suhem kašlju. Sluzi zaščitijo sluznico pred draženjem, lišajske kisline pa delujejo blago protimikrobno (7).

Zdravila z zgoraj naštetimi učinkovinami delujejo lokalno, saj jih apliciramo neposredno na boleče mesto (preglednica 1). Njihov učinek nastopi hitro, delujejo pa krajši čas. Sistemska izpostavljenost posamezni učinkovini je majhna, zato so tudi neželeni učinki redki. Kadar je bolečina v žrelu izrazita ali jo spremljajo še drugi znaki virusnega vnetja (npr. povišana telesna temperatura, glavobol, itd.), lahko bolnikom svetujemo tudi sistemske analgetike. Ti se lahko uporabljajo samostojno ali v kombinaciji z lokalno delujočimi zdravili za lajšanje bolečin v žrelu. Odrasli in otroci se lahko samozdravijo s paracetamolom ali ibuprofenom, acetilsalicilna kislina in drugimi nesteroidnimi antirevmatikami (npr. naproksen) pa se lahko za samozdravljenje uporabljajo le nad 12. letom starosti. Nesteroidni antirevmatikami imajo sicer dodatno protivnetno delovanje, a hkrati tudi več kontraindikacij zaradi možnih neželenih učinkov teh zdravil. Ne svetujemo jih bolnikom z želodčnimi težavami ali zgodovino želodčnih težav (GERB, ulkus, krvavitve), pri hudi jetrni ali ledvični okvari, pri hudem srčnem popuščanju, pri občutljivosti za salicilate in druga nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila in v zadnjem trimesečju nosečnosti. V teh primerih svetujemo paracetamol, kjer je kontraindikacija le hujša jetrna insuficienca (Child-Pugh \geq 9) (8, 9). Za samozdravljenje vnetega in bolečega žrela se lahko uporabljajo tudi različne zdravilne rastline ali njihove izvlečke, predvsem list žajblja, islandski lišaj, korenino navadnega sleza, različne vrste ehinacej, zel materine dušice ali timijana. Samozdravljenje lahko traja največ teden dni. Če v tem času ni prišlo do izrazitega izboljšanja, bolnika napotimo k zdravniku. Bolnika moramo napotiti k zdravniku, če:

- gre za otroka, mlajšega od dveh let,
- bolečine in vnetje v žrelu trajajo več kot teden dni (z ali brez samozdravljenja),



Preglednica 1: Zdravila za lokalno samozdravljenje vnetega in bolečega žrela (2, 3, 4, 5, 6).

Table 1: Medicines for local self-medication of sore and inflamed throat (2, 3, 4, 5, 6).

UČINKOVINE ALI KOMBINACIJE UČINKOVIN	FARM. OBLIKA	ODMERJANJE	POSEBNA OPOZORILA
120 mg kalcijevega pantotenata	pastile	nad 12 let: do 3x na dan 1 pastilo	
2 mg klorheksidinijevega glukonata in 0,5 mg lidokainijevega klorida v 1 mL	oralno pršilo	nad 12 let: 3–5 pritiskov 6–10x na dan 6–12 let: 2–3 pritiske 3–5x na dan	Razmak med uporabo in umivanjem zob vsaj 30 min.
5 mg klorheksidinijevega glukonata in 1 mg lidokainijevega klorida v	pastile	nad 12 let: 6–10 pastil dnevno 5–12 let: 3–5 pastil dnevno	
10 mg/mL povidon-joda	raztopina za grgranje	5 mL zdravila grgrati vsaj 30 sekund 3–4x na dan	Ne smejo uporabljati otroci in osebe, ki niso zmožne nadzorovati refleksa požiranja.
1,2 mg diklorobenzilalkohola, 0,6 mg amilmetakrezola, 5,90 mg levomentola	pastile	nad 6 let: do 6 pastil na dan	
1,5 mg benzidaminijevega klorida, 5 mg cetilpiridinijevega klorida v 1 mL	oralno pršilo	nad 12 let: 1–2 potiska 3–5x na dan 6–12 let: 1 potisk 3–5x na dan	Razmak med uporabo in umivanjem zob vsaj 30 min. Ne z mlekom (zmanjšuje protimikrobno učinkovitost cetilpiridinijevega klorida).
3 mg benzidaminijevega klorida, 1 mg cetilpiridinijevega klorida	pastile	nad 12 let: 3–4 pastile dnevno 6–12 let: 3 pastile na dan	Razmak med uporabo in umivanjem zob vsaj 30 min. Ne z mlekom (zmanjšuje protimikrobno učinkovitost cetilpiridinijevega klorida).
5 mg benzokaina, 1 mg cetilpiridinijevega klorida	pastile	nad 12 let: do 8 pastil na dan 6–12 let: do 4 pastile na dan	Ne z mlekom (zmanjšuje protimikrobno učinkovitost cetilpiridinijevega klorida).
1 mg benzalkonijevega klorida	pastile	nad 12 let: do 8 pastila na dan 10–12 let: do 6 pastila na dan 6–10 let: do 4 pastile na dan	Ne z mlekom (zmanjšuje protimikrobno učinkovitost benzalkonijevega klorida).
0,6 mg amilmetakrezola, 1,2 mg 2,4-diklorobenzilalkohola,	pastile	odrasli: do 12 pastil na dan 6–18 let: do 6 pastil na dan	

UČINKOVINE ALI KOMBINACIJE UČINKOVIN	FARM. OBLIKA	ODMERJANJE	POSEBNA OPOZORILA
1,5 mg benzidaminijevega klorida v 1 mL	raztopina za grgranje	15 ml (1 jedilna žlica) nerazredčene raztopine 2–3x na dan grgrati 30 sekund	Ne smejo uporabljati otroci in osebe, ki niso zmožne nadzorovati refleksa požiranja.
1,5 mg benzidaminijevega klorida v 1 mL	oralno pršilo	nad 12 let: 4–8 razprškov 2–6x na dan 6–12 let: 4 razprški 2–6x na dan mlajši od 6 let: 1 razpršek na 4 kg telesne mase; do največ 4 razprške 2–6x na dan	
3 mg benzidaminijevega klorida v 1 mL	oralno pršilo	nad 12 let: 2–4 razprški 2–6x na dan 6–12 let: 2 razprška 2–6x na dan mlajši od 6 let: 1 razpršek na 8 kg telesne mase; do največ 2 razprška 2–6x na dan	
3 mg benzidaminijevega klorida	pastile	odrasli in otroci nad 6 let: do 3 pastile dnevno	
8,75 mg flurbiprofena	pastile	nad 12 let: do 5 pastil na dan	Ne sočasno z acetilsalicilno kislino in drugimi nesteroidnimi antirevmatiki.

- težava se pojavlja več kot 4x letno, ne glede na letni čas, brez spremljajočih znakov prehlada,
- težave so se ponovile prej kot v enem mesecu po končanem zdravljenju z zdravili,
- je prisotna hripavost dlje kot tri tedne,
- se težave ponavljajo pri kadilcih,
- je prisotna močna nenadna bolečina in težko požiranje,
- bolnik uporablja zdravila, ki so lahko vzrok vnetja ustne sluznice (antibiotiki, pršilniki z glukokortikoidi) (7).

3 BOLEČINE V ŽELODCU

Bolečina, ki izvira iz želodca, je lahko pogosto posledica dispepsije ali gastroezofagealne refluksne bolezni. Dispepsija je skupek težav oziroma nelagodja v zgornjem delu trebuha. Bolniki zaznajo bolečino, napihnjenost, hitro sitost po jedi in/ali slabost.

GERB se razvije, ko vračanje želodčne vsebine v požiralnik povzroča poškodbe sluznice požiralnika in/ali simptome. GERB sodi med najpogostejše kronične bolezni, s prevalenco v zahodnem svetu med 20 in 30 % (3).

Na nastanek GERB-a vplivajo številni dejavniki. Glavna fiziološka prepreka za preprečevanje vračanja želodčne vsebine v požiralnik je spodnji požiralnikov sfinkter (angl. *lower esophageal sphincter* – LES), ki je funkcionalna enota in pomeni povečan tonus gladkih mišic v zadnjih nekaj centimetrih požiralnika. Spodnji požiralnikov sfinkter se sprošča sočasno s sproščanjem zgornjega požiralnikovega sfinktra pri požiranju in spontano. Gastroezofagealni refluks je tako postprandialno fiziološki, značilno je kratkotrajen in asimptomatski. Pri bolnikih z GERB-om je spodnji požiralnikov sfinkter pogosteje ohlapnejši in se pogosteje spontano sprosti (10).

Glavna simptoma pri GERB-u sta občutek pekoče bolečine za prsnico ali zgaga in zatekanje vsebine želodca (kislina in hrane) po požiralniku nazaj do ust, čemur pravimo regurgitacija. Pojavljajo pa se lahko tudi ekstraesofagealni sindromi, kot so: kronični kašelj, laringitis, astma, erozija zob (10, 11).

Če se tipični simptomi dispepsije ali GERB-a pojavljajo prvič pri odrasli osebi, ki je mlajša od 45 let, in ni prisotnih drugih resnejših znakov, lahko takemu bolniku svetujemo samozdravljenje. Bolnika moramo napotiti k zdravniku, če:

- gre za otroke, mlajše od 12 let,
- gre za bolnike, starejše od 45 let, pri katerih so se težave pojavile prvič,

- nosečnice in doječe matere,
- težave so se pojavile nenadoma, brez jasnega vzroka,
- težave trajajo dlje kot 14 dni,
- težave se ponavljajo več kot 3–4x letno,
- težave so se ponovile prej kot v enem mesecu po končanem zdravljenju z zdravili,
- so prisotni drugi alarmantni znaki (težko požiranje, zatičanje hrane v požiralniku, pojav krvi v blatu ali temno, črno blato, izguba telesne teže brez jasnega vzroka, stalno spremljajoče in ponavljajoče se bruhanje, izguba apetita, splošna utrujenost, telesna aktivnost poslabša težave),
- bolnik uporablja zdravila, ki so lahko vzrok težavam (npr. nesteroidni antirevmatiki, acetilsalicilna kislina, bisfosfonati, zdravila z železom, zaviralci kalcijevih kanalčkov, nitrati) (3, 11).

Za samozdravljenje želodčnih težav sta trenutno v Sloveniji na voljo dve skupini zdravil, antacidi in zaviralec protonske črpalke. Poleg zdravil so pomembni tudi nefarmakološki ukrepi, ki lahko pripomorejo k lažšanju želodčnih težav. Bolnikom svetujemo izogibanje hrani, ki lahko sproži težave (kava, čokolada, pikantna hrana, gazirana pijača, mastna hrana), izogibanje hrani vsaj 3 ure pred spanjem, dvignjeno vzglavje ponoči, zlasti, če so težave ponoči, izogibanje velikim obrokom oziroma redne manjše obroke večkrat na dan, zmanjšanje prekomerne telesne teže, izogibanje tesnim oblačilom, opustitev kajenja, izogibanje stresnim dogodkom in izogibanje nesteroidnim antirevmatikom (3, 11, 12).

Antacidi so zdravila, ki vsebujejo magnezijeve, aluminijeve in kalcijeve spojine oziroma njihove kombinacije. Delujejo tako, da nevtralizirajo želodčno kislino in tako zmanjšajo kislost želodčnega soka. Njihov učinek nastopi zelo hitro, že v nekaj minutah, hkrati pa tudi hitro izzveni, saj ne traja več kot nekaj ur. To pomeni, da jih je potrebno jemati večkrat dnevno, najbolje po obrokih in pred spanjem. Pri dolgotrajnejši uporabi višjih odmerkov magnezij vsebujočih antacidov se lahko pojavljata driska in hipermagnezemija, zaužitje večjih količin kalcijevega karbonata pa lahko vodi v hiperkalcemijo, alkalozo in akutno ali kronično odpoved ledvic. Pri bolnikih s kronično ledvično odpovedjo lahko pride pri uporabi aluminijevega hidroksida do kopičenja aluminijevih ionov in posledično do nevrotoksičnosti in anemije. Aluminijev hidroksid preprečuje absorpcijo fosfata v črevesju, kar lahko vodi v hipofosfatemijo (12, 13).

Zaviralci protonske črpalke (ZPČ) so najmočnejši zaviralci izločanja želodčne kisline. Edini predstavnik ZPČ, ki je v Sloveniji registriran tudi za samozdravljenje, je pantoprazol. Pantoprazol je substituiran benzimidazol, ki zavira izločanje

klorovodikove kisline v želodcu. Pantoprazol se v svojo aktivno obliko pretvori v kislem okolju parietalnih celic, kjer zavira encim H^+ , K^+ -ATP-azo, to je končna stopnja pri tvorbi klorovodikove kisline v želodcu. Zaviranje je odvisno od odmerka in vpliva tako na primarno kot na spodbujeno izločanje želodčne kisline. ZPČ so najučinkovitejši, če jih zaužijemo zjutraj na tešče, saj je takrat količina H^+ , K^+ -ATP-az največja (13, 14). Možni neželeni učinki so: povečano tveganje za bakterijske okužbe prebavil, zelo redki subakutni kožni eritematozni lupus, hipomagnezemija, zmanjšana absorpcija kalcija in povečano tveganje za zlome, zmanjšana absorpcija vitamina B_{12} . Ti neželeni učinki se večinoma pojavljajo pri večmesečni ali celo večletni uporabi ZPČ. Samozdravljenje s pantoprazolom svetujemo za največ 14 dni (14, 15).

V Sloveniji je registrirano tudi zdravilo naravnega izvora v obliki peroralnih kapljic, ki vsebuje izvlečke devetih različnih zdravilnih rastlin: obrečni grenik, zdravilni gozdni koren, pravo kamilico, navadno kumino, pegasti badelj, navadno meliso, poprovo meto, krvavi mleček in golostebelni sladki koren. Indicirano je za zdravljenje funkcionalnih in z motiliteto povezanih gastrointestinalnih motenj, kot sta funkcionalna dispepsija in sindrom razdražljivega črevesja ter za podporno simptomatsko zdravljenje gastritisa. Te motnje se večinoma izražajo kot bolečine v želodcu, občutek polnosti, napihnjenost, gastrointestinalni krči, navzea in zgaga. Obrečni grenik (*Iberis amara*) poveča osnovni tonus nestimuliranih ali slabo stimuliranih segmentov, s čimer bi lahko razložili delovanje zdravila na simptome, kot sta občutek polnosti in napihnjenosti. Do relaksacije močno stimuliranih segmentov pride predvsem zaradi spazmolitičnih lastnosti ekstraktov drugih rastlin v zdravilu. Posamezne sestavine zdravila se vežejo na specifične serotoninske, deloma pa tudi na muskarinske in opioidne receptorje. Zvišuje koncentracijo zaščitnih prostaglandinov in mucinov, znižuje koncentracijo za sluznico škodljivih levkotrienov in zavira tvorbo želodčne kisline, s čimer bi lahko razložili delovanje zdravila na simptome, povezane s kislino, kot je na primer zgaga. Ugotovili so še protivnetno delovanje, ki je posledica zaviranja delovanja 5-lipooksigenaze, ter karminativno, antioksidativno in antibakterijsko delovanje. V zgornjem delu želodca (korpus in fundus) so dokazali spazmolitični učinek, v spodnjem delu želodca (antrum) pa prokinetični učinek (16).

V lekarnah imamo na voljo tudi številne izdelke, ki vsebujejo zdravilne rastline ali njihove izvlečke. Za lažšanje želodčnih težav se uporablja npr. cvet prave kamilice, korenina golostebelnega korena, korenina rumenega svišča, zel navadne tavžentrože, korenina navadnega regrata in še bi lahko na-

števali. Med omenjene izdelke sodijo različni galenski izdelki, najpogosteje čaji in peroralne kapljice, vedno več pa je izdelkov, ki so registrirani kot medicinski pripomočki. Ti so v obliki peroralnih suspenzij, gelov ali žvečljivih tablet in lahko poleg zdravilnih rastlin in njihovih izvlečkov vsebujejo tudi alginat, natrijev hidrogenkarbonat, silicijev dioksid in druge sestavine (3).

4 BOLEČINE V ČREVESJU

Bolečine v prebavnem traktu lahko povzroča tudi prevelika količina plinov, kar bolniki opisujejo kot napenjanje, napihnjenost, občutek polnega trebuha ali kruljenja in pretakanja po črevesju. Težave pogosto spremljajo tudi spahovanje.

V prebavnem traktu se nahaja približno 200 mL plinov, ki so v večini sestavljeni iz 5 različnih plinov – dušika (N_2), kisika (O_2), ogljikovega dioksida (CO_2), vodika (H_2) in metana (CH_4). Največji delež plinov vnesemo v telo s požiranjem med hranjenjem, predvsem ko jemo prehitro, lahko pa tudi pri žvečenju žvečilnih gumijev in kajenju. Zrak, ki ga požremo, je glavni vir N_2 in O_2 . V lumnu črevesja se zaužita hrana pod vplivom bakterij razgrajuje in tako nastajajo CO_2 , H_2 in CH_4 . Nekaj plinov prehaja v črevesje tudi iz krvi in obratno. Povečana količina plinov v črevesju je lahko posledica prevelikega požiranja zraka, povečanega nastajanja plinov v črevesju zaradi slabe absorpcije hranil ali slabše absorpcije plinov zaradi obstrukcije (11, 17).

Bolnikom, ki imajo težave z napenjanjem, najprej svetujemo različne nefarmakološke ukrepe. Uživajo naj več obrokov dnevno, ki so manj obilni, hrano naj uživajo počasi in jo dobro prežvečijo, izogibajo naj se obrokom pred spanjem, zmanjšajo vnos težko prebavljive hrane (npr. stročnice, zelje, sladila), izogibajo naj se kavi, gaziranim pijačam, alkoholom, kajenju, mastni hrani in postopoma povečajo vnos vlaknin (11, 17).

Bolniki si lahko težave lajšajo z zdravili, ki vsebujejo aktivno oglje ali simetikon. Aktivno oglje je farmakološko neaktivna snov, ki se ne absorbira iz prebavil. Po peroralni uporabi ima veliko kapaciteto vezave toksinov in plinov, zmanjša sistemsko absorpcijo teh spojin in poveča njihovo izločanje prek prebavil. Bolnik lahko zdravilo jemlje do 7 dni (18).

Simetikon je kemijsko dimetikon z dodatkom silicijevega dioksida. Dimetikon je stabilen, površinsko aktiven polidimetilsiloksan. Ta spremeni površinsko napetost zračnih

mehurčkov v masi hrane in v sluzi prebavil, zato mehurčki razpadejo. Sproščeni plin se tako lahko absorbira skozi črevesno steno in izloči s črevesno peristaltiko. Simetikon deluje zgolj fizikalno, ni vpleten v kemične reakcije in je farmakološko inerten (19).

Tudi mlečnokislinske bakterije lahko z obnovo mikrobiote olajšajo naštetih težave. Bolnikom lahko svetujemo tudi različne pripravke na osnovi zdravilnih rastlin, kot so: navadna melisa, navadna kumina, poprova meta, navadni komarček, vrtni janež.

Samozdravljenje lahko traja največ 7 dni. Če v tem času ne pride do izboljšanja, bolnika napotimo k zdravniku. Bolnik mora obiskati zdravnika, če:

- so se težave pojavile nenadoma brez pravega vzroka ali se nenadoma močno poslabšajo,
- se težave ponavljajo (vsaj 3 dni v mesecu zadnje 3 mesece),
- se težave ponavljajo več kot 3–4-krat letno,
- težave so se ponovile prej kot v enem mesecu po končanem zdravljenju z zdravili,
- so prisotni še drugi simptomi/znaki (ponavljajoče se bruhanje, dolgotrajna driska ali zaprtje, izmenjava driske in zaprtje, izguba telesne teže, kri v blatu ali črno blato, sočasna splošna utrujenost, bolečina v trebuhu neznanega izvora),
- gre za nosečnico ali doječo mater,
- po 7 dneh samozdravljenja ni prišlo do izboljšanja (3, 11).

Pogosta težava so tudi kolike pri dojenčkih, saj se pojavljajo pri 10–40 % dojenčkov. Dojenčkova prebavila se postopoma razvijajo, peristaltika je pospešena, dojenčki lahko med hranjenjem zaužijejo preveč zraka, lahko pa gre tudi za laktozno intoleranco ali intoleranco na mlečne beljakovine. Staršem lahko svetujemo uporabo probiotikov (predvsem *Lactobacillus GG*), peroralne kapljice z laktazo (encim, ki razgrajuje laktozo), kapljice s simetikonom in kapljice, ki vsebujejo izvlečke iz zdravilnih rastlin, kot so: janež, kumina, komarček ali čaje in čajne mešanice iz teh zdravilnih rastlin (20).

Zaprtje bolniki opisujejo kot težavno in lahko tudi boleče odvajanje manjših količin suhega in trdega blata. Pogostost odvajanja blata je pri ljudeh zelo različna in lahko variira od 3-krat dnevno do 3-krat tedensko. Ko se pri posamezniku pojavi zaprtje, postane njegova frekvenca odvajanja redkejša in neredna. Zaprtje lahko spremlja tudi močnejše napenjanje, da se doseže izločanje blata, občutek nepopolne izpraznitve črevesa in napihnjenost. Prvi ukrepi so nefarmakološke narave. Pomembno je redno uživanje hrane, bogate z vlakninami, zadostno uživanje tekočine (odrasli vsaj 2 litra na dan) in zadostno gibanje. Bolniki, ki imajo te-



žave z zaprtjem, morajo tudi redno oditi v toaletni prostor in si vzeti dovolj časa za opravljanje svoje potrebe. Če ti ukrepi ne zadostujejo, imamo v lekarnah na voljo tudi različna odvajalna sredstva.

Odvajala, ki povečujejo volumen blata, delujejo mehansko. Z raztezanjem stene črevesa spodbujajo njegovo motiliteto, hkrati mehčajo blato in omogočajo njegovo lažje drsenje. Med tovrstna odvajala sodijo rastlinska semena, ki vsebujejo sluzi in nabrekajo (npr. indijski trpotec, laneno seme, otrobi).

Osmozna odvajala osmotsko vežejo vodo oziroma povzročajo izločanje vode in elektrolitov iz črevesne stene v

svetlino črevesa. Pri tem povečajo volumen blata in ga mehčajo. Med osmozna odvajala sodijo laktuloza, magnezijev sulfat, makrogoli, manitol, sorbitol in glicerol.

Bisakodil sodi med kontaktna ali stimulatívna odvajala in je derivat difenilmetana. Po hidrolizi v debelem črevesu spodbudi peristaltiko kolona ter pospeši zbiranje vode in posledično elektrolitov v svetlini kolona. Ti učinki spodbudijo iztrebljanje, skrajšajo čas prehoda vsebine in blato zmehčajo. Med kontaktna odvajala spadajo tudi antrakinonski glikozidi, ki jih najdemo v seni (senozidi) in krhliki (frangulozidi). V tankem črevesu se ne absorbirajo. Bakterije v debelem črevesu jih pretvorijo v aktivni presnovek, ki spodbuja gi-

Preglednica 2: Učinkovine in zdravilne rastline za samozdravljenje zaprtja (3, 22).

Table 2: Active substances and medical plants used for self-medication of constipation (3, 22).

UČINKOVINA/ ZDRAVILNA RASTLINA	ODMERJANJE ZA ODRASLE	ZAČETEK DELOVANJA	STAROST BOLNIKA PRI SAMOZDRAVLJENJU	OPOZORILA
indijski trpotec	do 3,5 g vlaknin dnevno	12–72 ur	od 12. leta dalje	sočasno piti dovolj tekočine
laneno seme	1/2 do 1 veliko žličico semen	18–24 ur	od 6. leta dalje	sočasno piti dovolj tekočine
laktuloza	5–15 mL (otroci) 15–45 mL dnevno (odrasli)	24–48 ur; če zaužijemo zjutraj na tešče 15–30 mL razredčeno z 2 dcL vode, soka, čaja, nastopi učinek v dveh urah	od 2. leta starosti (mlajši po posvetu z zdravnikom)	sočasno piti dovolj tekočine.
makrogol	8,5 do 34 gramov v 200 mL tekočine	1–4 dni	od 2. leta starosti	
glicerol	1 svečko (za otroke oz. za odrasle) na dan	15–30 minut	od 2. leta starosti (mlajši otroci po nasvetu zdravnika)	
magnezijev sulfat	5 (otroci) –15 g raztopiti v 2 dcL vode 1x dnevno	0,5–3 ure	od 6. leta starosti	previdnost pri ledvični insuficienci in motnjah elektrolitskega ravnovesja
bisakodil	1–2 tableti dnevno 1 svečka dnevno	6–12 ur 10–30 minut	od 12. let dalje (od 4–12 let po nasvetu zdravnika)	
sena	1 tableto ali čajno žličko čaja na dan	6–12 ur	od 12. leta dalje	
natrijev hidrogenkarbonat/ natrijev dihidrogenfosfat	1 svečko (za otroke oz. za odrasle) na dan	15–30 minut	od 2. leta starosti (mlajši otroci po nasvetu zdravnika)	

bljivost v debelem črevesu, zavira absorpcijo vode in elektrolitov v epitelne celice debelega črevesa in spodbuja njihovo izločanje v svetlino črevesa.

Kombinacija natrijevega hidrogenkarbonata in natrijevega dihidrogenfosfata deluje s fizično indukcijo refleksa za izpraznitev črevesa, ki jo povzroči sproščanje ogljikovega dioksida ob stiku svečke z vlago.

Bolniki se lahko samozdravijo največ 14 dni. Bolnik mora obiskati zdravnika, če:

- gre za otroke, mlajše od 2 let,
- nosečnost, dojenje,
- težave so se pojavile nenadoma brez jasnega vzroka,
- so prisotni alarmantni znaki (nenadno izgubljanje telesne mase, sum na zaporo črevesa, bruhanje, kri v blatu, izmenjava zaprtja in driske, močni krči ali bolečine, povišana telesna temperatura),
- kljub samozdravljenju in upoštevanju spremenjenih prehranskih in življenjskih navad težave vztrajajo,
- uporablja zdravila, ki so lahko vzrok zaprtja (npr. zdravila z železom, opioidi, antiparkinsoniki itd.) (3).

Bolečine lahko povzročata tudi driska. Drisko definiramo kot tri ali več odvajanj tekočega blata v 24 urah s prisotnim vsaj enim dodatnim simptomom (trebušni krči, boleče napenjanje, slabost, bruhanje, nujnost pri odvajanju blata). O akutni driski govorimo, če težave tajajo manj kot dva tedna, o vztrajajoči (perzistentni) driski, če težave trajajo 2–4 tedne in o kronični driski, če težave trajajo več kot štiri tedne. Prvi in najpomembnejši ukrep je zagotavljanje ustrezne hidracije. V ta namen se uporabljajo peroralne rehidracijske soli, ki vsebujejo natrijeve in kalijeve soli v kombinaciji z glukozo (22, 24).

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo ob zaužitju zadostne količine ugoden vpliv na gostitelja. Mehanizmi delovanja probiotikov še niso popolnoma poznani. Vemo pa, da probiotiki zavirajo rast in vezavo patogenih bakterij na epiteljske stene črevesa, izboljšajo barierno funkcijo črevesa in modulirajo imunski sistem. Uživanje probiotikov je zato priporočljivo tako pri driski (predvsem *Lactobacillus GG* in *Saccaromyces boulardii*) kot pri napenjanju in zaprtju (predvsem *Bifidobacterium*) (21, 22, 24).

Racekadotril je predzdravilo, ki mora hidrolizirati v aktivni presnovek tiorfan. Tiorfan zavira enkefalinazo, celičnomembransko peptidazo, prisotno v različnih tkivih, predvsem v epiteliju tankega črevesa. Racekadotril je črevesna protisekrecijska učinkovina. V črevesu zmanjša hipersekrecijo vode in elektrolitov in ne vpliva na bazalno sekrecijsko aktivnost. Primeren je za samozdravljenje driske pri odraslih (25).

Za lajšanje težav pri driski imamo na voljo tudi različne medicinske pripomočke. Ti vsebujejo predvsem snovi, ki imajo

veliko sposobnost absorpcije, kot so glina ali polimetilsiloksan. Če je driska posledica zastrupitve s hrano, se v praksi pogosto uporablja medicinsko oglje. Svetujemo lahko tudi pripravke iz zdravnih rastlin, ki vsebujejo črešlovine. Mednje spadajo posušeni plodovi borovnice, listi čajevca, zel navadne plahtice, listi robide in še druge.

Bolnika moramo napotiti k zdravniku, če:

- gre za otroka, mlajšega od 3 mesecev,
- traja dlje kot 3 dni,
- se pojavi krvava driska,
- so prisotni krči in hude bolečine,
- se pojavi znaki dehidracije,
- če traja samozdravljenje pri odraslih več kot 2–3 dni, pri otrocih od 3 mesecev do 1 leta dlje kot 1 dan ali pri starostnikih dlje kot 2 dni (3).

5 SKLEP

Ker je prebavni sistem kompleksen in obsega različne organe, so lahko tudi težave, povezane z njim, raznovrstne. Za lajšanje tovrstnih težav se bolniki pogosto obračajo po nasvet na lekarniškega farmacevta. Najpogosteje želijo nasvete za lajšanje bolečine v žrelu, lajšanje pekoče bolečine ob zgagi ali težav pri napenjanju. Pri samozdravljenju nosimo farmacevti veliko odgovornost, saj smo velikokrat mi tisti, ki bolniku svetujemo in ga usmerjamo. Zato je izjemnega pomena, da prepoznamo obseg bolnikovih težav in zaznamo tiste alarmantne znake, simptome in okoliščine, ko moramo bolnika napotiti k zdravniku.

6 LITERATURA

1. Pelucchi C, Grigoryan L, Galeone C, Esposito S, Huovinen P, Little P, Verheij T: Guideline for the management of acute sore throat. *Clin Microbiol Infect* 2012; 18: Suppl 1: 1–27.
2. Centralna baza zdravil. Panthol tablete smpc. Dostopano maja 2020. [http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/CDD9D0F19636EA09C12579C2003F60B1/\\$File/s-300203.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/CDD9D0F19636EA09C12579C2003F60B1/$File/s-300203.pdf).
3. Pisk N. Samozdravljenje-priročnik za bolnike. Slovensko farmacevtsko društvo. Ljubljana 2011. 189–201.
4. Centralna baza zdravil. Septolete plus smpc. Dostopano maja 2020.



- [http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/F34FCF4EB7076689C12579C2003F6775/\\$File/s-018498.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/F34FCF4EB7076689C12579C2003F6775/$File/s-018498.pdf).
5. Centralna baza zdravil. Septabene pastile smpc. Dostopano maja 2020.
[http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/939A4FFE81DB0547C1257F0D00052E03/\\$File/s-300233.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/939A4FFE81DB0547C1257F0D00052E03/$File/s-300233.pdf).
 6. Centralna baza zdravil. Strepfen smpc. Dostopano maja 2020.
[http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/7107299FEF3D133CC12579EC0020015C/\\$File/s-023535.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/7107299FEF3D133CC12579EC0020015C/$File/s-023535.pdf).
 7. Kreft S, Kočevar Glavač N. Sodobna fitoterapija – z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Slovensko farmacevtsko društvo. Ljubljana 2013. 158–161.
 8. Sore throat (acute): antimicrobial prescribing. NICE smernice.
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng84/resources/sore-throat-acute-antimicrobial-prescribing-pdf-1837694694085>. Dostopano maja 2020.
 9. Stead W. Symptomatic treatment of acute pharyngitis in adults. UptoDate. Dostopano maja 2020.
<https://www.uptodate.com/contents/symptomatic-treatment-of-acute-pharyngitis-in-adults>.
 10. Košnik M et al. Pljuča in prebavila: zbornik sestanka. Ljubljana, Domus Medica, 9. maj 2019. Združenje pnevmologov Slovenije. Ljubljana 2019.
 11. Hunt R, Quigley E, Abbas Z, et al. Coping with common gastrointestinal symptoms in the community. *J Clin Gastroenterol*. 2014;48(7):567–578.
 12. Kahrilas PJ. Medical management of gastroesophageal reflux disease in adults.
<https://www.uptodate.com/contents/antiulcer-medications-mechanism-of-action-pharmacology-and-side-effects>. UptoDate. Dostopano maj 2020.
 13. Vakil NB: Antiulcer medications: Mechanism of action, pharmacology, and side effects. UpToDate. Dostopano maja 2020. <https://www.uptodate.com/contents/antiulcer-medications-mechanism-of-action-pharmacology-and-side-effects>.
 14. Centralna baza zdravil. Nolpaza control smpc. Dostopano maj 2020:
[http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/E907B0179EC65EE7C12579EC002004FD/\\$File/s-022708.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/E907B0179EC65EE7C12579EC002004FD/$File/s-022708.pdf).
 15. Wolfe MM. Proton pump inhibitors: Overview of use and adverse effects in the treatment of acid related disorders. UptoDate. Dostopano maja 2020:
<https://www.uptodate.com/contents/proton-pump-inhibitors-overview-of-use-and-adverse-effects-in-the-treatment-of-acid-related-disorders>.
 16. Centralna baza zdravil. Iberogast peroralne kapljice smpc. Dostopano maja 2020.
[http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/7D5A88C0E5DB73A3C12579C2003F661D/\\$File/s-300202.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/7D5A88C0E5DB73A3C12579C2003F661D/$File/s-300202.pdf).
 17. Abraczinskas D. Overview of intestinal gas and bloating. UptoDate. Dostopano maja 2020.
<https://www.uptodate.com/contents/overview-of-intestinal-gas-and-bloating>.
 18. Centralna baza zdravil. Carbo medicinalis 150mg disperzibilne tablete smpc. Dostopano maja 2020.
[http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/C530089190326C23C12579C2003F4BC5/\\$File/s-022431.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/C530089190326C23C12579C2003F4BC5/$File/s-022431.pdf).
 19. Centralna baza zdravil. Sab simplex 80mg žvečljive tablete. Dostopano maja 2020.
[http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/81868F1AB195F181C12579C2003F4ADE/\\$File/s-022423.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/81868F1AB195F181C12579C2003F4ADE/$File/s-022423.pdf).
 20. Johnson JD, Cocker K, Chang E: Infantile colic: recognition and treatment. *Am Fam Physician*. 2015; 92(7): 577–582.
 21. Barfour Sartor R. Probiotics for gastrointestinal disease. UptoDate. Dostopano 10.9.2020. <https://www.uptodate.com/contents/probiotics-for-gastrointestinal-diseases>.
 22. Satich SC Rao: Constipation in the older adult. UptoDate. Dostopano 19.9.2020.
<https://www.uptodate.com/contents/constipation-in-the-older-adult?search=constipation>
 23. Guarino et al: European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/European Society for Pediatric Infectious Diseases evidence-based guidelines for the management of acute gastroenteritis in children in Europe update 2014. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2014;59:132–152.
 24. Riddle MS, DuPont HL, Connor BA. ACG Clinical guideline: Diagnosis, treatment, and prevention of acute diarrheal infections in adults. *Am J Gastroenterol* 2016; 111:602–622.
 25. Centralna baza zdravil. Hidrasec smpc. Dostopano 11.9.2020.
[http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/2A6F8AA044214E0EC1257A460082E9D2/\\$File/s-019338.pdf](http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/o/2A6F8AA044214E0EC1257A460082E9D2/$File/s-019338.pdf).