

# PRIČAKAJMO PREHLAD V DOBRI FORMI



BIGSTOCK

*DODOBRA SMO ZAKORAKALIV  
HLADNEJŠE OBDOBJE, PRED VRATI  
JE ZIMA IN RAZLIČNA PREHLADNA  
OBOLENJA, TAKO PRI ODRASLIH KOT  
PRI OTROCIH. OB PRVIH SIMPTOMIH SI  
POMAGAMO SAMI, NAJVEČKRAT TUDI  
S POMOČJO NASVETA LEKARNIŠKEGA  
FARMACEVTA.*



*Suzana Levanič, mag. farm.,  
koncesionarka Lekarne  
Zupančičeva jama*

**P**o čem najpogosteje posegamo in pri čem nam lahko strokovnjaki v lekarni najbolj pomagajo smo se pogovarjali z magistro farmacije in koncesionarko lekarnarice v Zupančičevi jami v Ljubljani Suzano Levanič.

## **Po kakšnih izdelkih stranke v tem času najbolj povprašujejo?**

V lekarni v tem poznojesensko-zimskem času srečujemo povečano povpraševanje predvsem po izdelkih za dvig odpornosti imunskega sistema in preparatih za lajšanje težav ob prehladnem virusnem obolenju. To so na primer izdelki za zniževanje povišane temperature in bolečin, ki vsebujejo paracetamol, izdelki za lajšanje težav z vnetim grlom in požiranjem, za lajšanje težav z zamašenim nosom in smrkanjem, preparati, ki nam blažijo suh, dražeč kašelj ali pa nam omogočajo izkašljati sluz, ki se nam nabira v dihalih in nas moti ter lahko povzroči celo pljučnico. Veliko je povpraševanje tudi po sončnem vitaminu

D. Izrazito aktualna pa so tudi osebna zaščitna sredstva (razkužila in obrazne maske) ter hitri antigenski testi covid za samotestiranje.

## **Ali vprašajo za zaščito proti covidu? Kaj jim svetujete?**

Seveda, saj smo sredi vrhunca pandemije in tako je danes najpogostejše vprašanje, kaj lahko naredimo za zaščito proti virusu COVID-19. Znanih je že kar nekaj stvari, čeprav seveda na marsikaj še ni ustreznih odgovorov. A po svetu so strokovnjaki dosti energije usmerili v iskanje učinkovitih snovi za zaščito in lajšanje ter zdravljenje obolenja s COVID-19. Tako je kar nekaj dokazov za učinkovitost ameriškega slamnika (Echinacea purpurea) in ta že sodi v skupino z odobreno indikacijo za preprečevanje in zdravljenje bolezni COVID-19, tudi s strani EMA (Evropske agencije za zdravila). Ker ima odličen varnostni profil, ga uporabljamo za preprečevanje bolezni in tudi za zdravljenje blagih oblik bolezni COVID-19, ki so na srečo veliko

pogostejše od hudih oblik. Potem so tu vitamin D, v povečanih odmerkih, za boljše delovanje imunskega sistema, pa tudi vitamin C v višjih koncentracijah (pazite, ker je označen tudi kot E 300-304), vitamini B6, B9 (folna kislina) in B12 (cianokobalamin), minerali cink in selen, aminokisliline, odgovorne za imunski sistem, probiotiki, zlasti sev LGG (Lactobacillus rhamnosus GG), zdravilne glive (pri nas najbolj znana svetlikava ploščhenka ali Ganoderma lucidum), iz tega naslova tudi betaglukan in nekateri rastlinski adaptogeni, kot so ginseng, eleuterokok, rožni koren, mačja meta in

## VITAMIN D ALI TAKO IMENOVANI »SONČNI VITAMIN« JE NAMREČ POSEBNEŽ MED VITAMINI, SAJ GA TELO LAHKO PROIZVEDE SAMO Z ENDOGENO SINTEZO.

uspavalna vitanija, ter za ljudi, ki so zvesti čebeljim produktom, matični mleček, med in propolis. Ta prehranska dopolnila izboljšajo delovanje imunskega sistema in pripomorejo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, kar je vselej prisotno pri prebolevanju COVID-19. Seveda pa je poudarjanje pomena cepljenja, pravilnega nošenja mask, uporabe razkužil in varnostne razdalje ter ostajanje doma, če smo bolni in okuženi z virulentnimi virusi, najpomembnejša

zaščita, na kar še posebej opozarjamo tudi v lekarnah.

### Ali vas kdaj povprašajo za mnenje o izdelku, ki so ga videli (agresivno) oglaševanega v medijih?

Pogosto. Zlasti agresivno je oglaševanje tistih, ki se ne prodajajo v lekarnah. Stranke želijo preveriti resničnost strokovnih navedb, trgovcem pa je to tudi način, da bi preko povpraševanja ljudi v lekarnah tudi prodrli na naše police. Seveda morajo biti za to izpolnjeni strogi strokovni standardi.

### Mediji, tudi v naši reviji in na spletni strani, smo se letošnjo jesen dodobra razgovorili o pomembnosti pravočasnega začetka jemanja vitamina D, da ga je treba že septembra nadomeščati. Ali bi lahko rekli, da ste v lekarni zaznali občutno več povpraševanja po vitaminu D?

Da. Predvsem od pojava pandemije in zaradi novejših dokaj dobro dokazanih pozitivnih učinkov vitamina D na potek okužb in tudi bolezn COVID-19 se dnevno srečujemo z občutno povečanim povpraševanjem po vitaminu D. Na razpolago imamo sedaj tudi prehranske dodatke z večjimi odmerki vitamina D, kot je bilo v preteklosti (1000 I. E., 2000 I. E. in tudi z vsebnostjo 4000 I. E. na odmerek).

Vitamin D ali tako imenovani »sončni vitamin« je namreč posebej med vitamini, saj ga telo lahko proizvede samo z endogeno sintezo. Vitamin D se tvori v koži pod vplivom sončnih žarkov (ultravijolični žarki B). Teh je med aprilom in septembrom največ med 10. in 16. uro. V tem obdobju zadostuje za preskrbo z vitaminom D že, če del kože obraza, rok in nog izpostavimo za od 10 do 15 minut. Pozimi je situacija precej

## ČLOVEK V JESENSKO-ZIMSKEM ČASU NE TVORI DOVOLJ VITAMINA D IN GA JE SMISELNO DODAJATI S HRANO IN PREHRANSKIMI DODATKI.

drugačna, saj moramo biti izpostavljeni soncu najmanj dve uri in pol, če bi želeli doseči enako ustrezno preskrbljenost, zato človek v jesensko-zimskem času ne tvori dovolj vitamina D in ga je smiselno dodajati s hrano in prehranskimi dodatki. Razlogi za to so jasni. Poleg izboljšanja zdravja kosti in mišic pomaga tudi zvečati naravno odpornost (prirojeno imunost), modulira delovanje pridobljene imunosti ter zelo (za 75 odstotkov) zmanjša pojavnost akutnih respiratornih okužb pri ljudeh, ki imajo prenizek nivo holekalciferola v krvi (vitamin D3 ali 25(OH)D pod 25 nmol/l). Torej lahko igra pomembno vlogo tudi pri pandemiji COVID-19, tako v preventivne namene

kot tudi za blaženje poteka bolezni. Velika analiza stanja v Sloveniji pa je prikazala, da je kar 80 odstotkov odraslih med novembrom in aprilom v pomanjkanju vitamina. Štirideset odstotkov zdravih Slovencev ima celo hud primanjkljaj vitamina D. Še bolj je to izraženo pri najstarejših, saj ima kar 84 odstotkov oskrbovancev domov starejših občanov (DSO) pozimi hudo pomanjkanje vitamina D. Rizična skupina so tudi predebeli prebivalci in kronično bolni. Otroci do enega leta starosti potrebujejo od 400 do 1000 I. E. ter nato do 18. leta od 600 do 1000 I. E. dnevno, kar sicer pediatri priporočajo že leta. Odraslim posameznikom, ki spadajo v rizične skupine, čez celo leto priporočamo od 1000 do 2000 I. E. (od 25 do 50 µg) na dan ali od 10.000 do 14.000 I. E. na teden. V novembru, ko so se naše zaloge iz poletja že porabile, je na začetku dobro jemati malo večji odmerek (2000 I. E.) za zapolnitev zalog. Po enem ali dveh mesecih pa preidemo na vzdrževalni odmerek 1000 I. E. na dan. Vsekakor je to jemanje priporočljivo vsaj do aprila. Pri posameznikih, obolelih z okužbo SARS-CoV-2, ki pa prej niso prejeli vitamina D, se svetujejo višji začetni odmerki, in sicer štiri dni po 14 000 I. E., nato pa 2000 I. E. na dan. Enako velja tudi za resneje bolne, še posebej, če jim izmerijo suboptimalne vrednosti vitamina D (25(OH)D3 pod 75 nmol/L). Varen dnevni odmerek za odrasle je tudi do 4000 I. E. dnevno. Neaktivna oblika vitamina D ima namreč široko terapevtsko okno, zato ni nevarnosti za predoziranje in ne za pojav stranskih učinkov.

### **Je treba ob vitaminu D jemati še kakšen mineral oziroma vitamin? V mislih imam cink in vitamin C.**

Ni nujno potrebno, je pa koristna sinergistična kombinacija, ki se v teh časih epidemije tudi uspešno prodaja. Vitamin C namreč zmanjša za 23 odstotkov dolžino okužbe in obolenja pri prehladu oziroma virusnem obolenju ter resnost simptomov prehlada. Mineral cink spodbuja imunski sistem, skrajša trajanje in intenzivnost prehlada, zlasti če ga zaužijemo v prvih 24 urah od pojava prvih znakov prehlada. Ker več

kot dve milijardi ljudi na svetu ni dovolj preskrbljenih z njim, je upravičenost njegovega jemanja v prehranskih dopolnilih jasna.

### **Kako svetujete ob kašlju? Kaj ob produktivnem in kaj ob suhem kašlju?**

Kašelj kot eden najpogostejših simptomov obolenj jesensko-zimskega časa je pri vsakodnevnih opravilih za ljudi zelo moteč, čeprav pa pogosto ob tem ni resne ogroženosti zdravja, saj je kašelj najpogosteje obrambna funkcija organizma, na primer pri prehladnem obolenju. Pomembni vprašanji lekarnarja sta, ali je kašelj moker in se izkašljeje kakšna sluz ali pa je samo suh in dražeč. Pri dražečem suhem kašlju svetujemo

## **VELIKA ANALIZA STANJA V SLOVENIJI PA JE PRIKAZALA, DA JE KAR 80 ODSOTKOV ODRASLIH MED NOVEMBROM IN APRILOM V POMANJKANJU VITAMINA. ŠTIRIDESET ODSOTKOV ZDRAVIH SLOVENCEV IMA CELO HUD PRIMANJKLJAJ VITAMINA D.**

za sluznico pomirjujoče pripravke, kot so slezov, trpotčev, smrekov, islandski, medeni sirup ali tablete butamirat ali sirup, za moker kašelj in potrebo po lažjem izkašljevanju pa svetujemo bršljanov, trpotčev, jegličev sirup ter acetilcistein v sirupu, šumečih tabletah ali zrnca. Predvsem je pri draženju sluznice v dihalih pomembno pitje tekočin in vlaženje z lizanjem pastil, na primer žajbljevih, smrekovih, timijanovih ali islandskih pripravkov, ki delujejo pomirjujoče in antiseptično na sluznico.

### **Kako je glede izdelkov, ki pomagajo pri izkašljevanju?**

Kadar imamo moker kašelj, je potrebno in zaželeno sluz, ki se nabira, izkašljati, da ne pride do sekundarne infekcije, na primer pljučnice, sinuzitisa, otitisa, konjunktivitisa, kjer je potreben za zdravljenje še antibiotik. Trditev, da je ambroksolijev klorid nevaren za ljudi s KOPB, ne drži. Namreč substanca omogoča redčenje sluzi in posledično pomaga izkašljevati.

Kar sem zasledila v strokovnih objavah, je le, da je leta 2014 naša JAZMP objavila belgijsko študijo o povečanih neželenih učinkih, kot so anafilaksija in alergične kožne reakcije ter priporočeno uporabo od šestega leta starosti dalje. Druge države niso poročale o tem. Ambroksolijevega klorida ali ambroksola v naši lekarni ne svetujemo prav pogosto, razen seveda po predhodnem priporočilu zdravnika. Opozorimo na pravilno rabo in vnos večjih količin tekočin, kot je tudi pri kašlju zaradi narave simptoma zaželeno. Zavedati pa se moramo, da je pojav neželenih učinkov mogoč prav pri vseh zdravilih in so navedeni v deklaraciji izdelka, na najpogostejše pa jih tudi opozorimo. Če nam pacienti povedo, da do njih pride, jim ustrezno svetujemo, kako ravnati ali celo prenehati z jemanjem izdelka. Ob tem pa je treba vedeti, da se noben farmacevtski pripravek ali zdravilo ne sprosti v prosto lekarniško prodajo (brez recepta), če bi imel evidentirane težje ali pogoste stranske učinke, ozko terapevtsko okno ali podobne neželene lastnosti. Na našem

## **PO PRVEM LETU ŽIVLJENJA PADE IMUNSKI SISTEM NA NAJNIŽJI NIVO, KAR TRAJA NEKAKO DO TRETJEGA LETA STAROSTI OTROKA.**

tržišču sta dva pripravka s to substanco, to so tablete Solvolan in Flavamed, ki se dobijo v lekarni brez recepta, in v svoji dolgoletni praksi nisem zaznala kakšnih hujših prijav stranskih učinkov.

**Ali sprašujejo o dvigu odpornosti? Tudi za otroke? Ali se starostna meja za otroke, za katere starši želijo okrepiti imunsko odpornost, niža? Od katerega leta naprej farmacevti priporočate dodajanje prehranskih dopolnil in katerih?**

Na otrokovo odpornost v dojenčkovem obdobju najbolj vplivamo z dojenjem, zato je tako pomembno, da mama doji. Sicer je treba uporabljati kakovostne formule adaptiranega mleka, ki so na voljo v lekarnah. Po prvem letu življenja

pade imunski sistem na najnižji nivo, kar traja nekako do tretjega leta starosti otroka. Posledica je zelo pogosto zbolevanje v tej starostni skupini in zaskrbljenost staršev. Pred kratkim sem poslušala predavanje znanega prof. dr. Roka Orla, ki je dejal, da v sodobnem času mame preveč skrbijo za sterilne pogoje svojih otrok, kar je zelo zmotno in slabo za izgradnjo dobrega imunskega

**PREDVSEM JE PRI DRAŽENJU SLUZNICE V DIHALIH POMEMBNO PITJE TEKOČIN IN VLAŽENJE Z LIZANJEM PASTIL, NA PRIMER ŽAJBLJEVIH, SMREKOVIH, TIMIJANOVIH ALI ISLANDSKIH PRIPRAVKOV, KI DELUJEJO POMIRJUJOČE IN ANTISEPTIČNO NA SLUZNICO.**

sistema, saj je ta v dozorevanju in se mora srečevati z različnimi bakterijami, virusi in glivami. Za nekatere najbolj invazivne mikroorganizme imamo obvezna in priporočena prostovoljna cepljenja. Večina pripravkov za dvig odpornosti v

lekarni brez posveta zdravnika pediatra je otrokom svetovana šele od četrtega leta starosti dalje. Za mlajše svetujem le probiotike z vsebnostjo seva LGG, čebelje izdelke, za neješčje otroke pa vitaminsko-mineralne sirupe. Če pa imajo takšni otroci ponavljajoče infekcije dihal, je lahko rešitev zdravilo z liofiliziranimi lizati bakterij, ki pa mora biti svetovano in predpisano s strani zdravnika pediatra. V primeru pogostega težjega prebolevanja sicer običajnih otroških infektivnih obolenj pa svetujem predvsem daljša obdobja odstranitve iz skupinskih varstev.

## NA OTROKOVO ODPORNOST V DOJENČKOVEM OBDOBJU NAJBOLJ VPLIVAMO Z DOJENJEM, ZATO JE TAKO POMEMBNO, DA MAMA DOJI.

**Ali smo ozaveščeni glede sestave prehranskih dopolnil oziroma fitofarmakov, prehrane, in drugih izdelkov, ki jih uživamo? Ali stranke želijo sprašujejo o podrobnostih, o dodatnih snoveh, ki jih izbran izdelek vsebuje?**

V skrbi za svoje zdravje so ljudje dejansko vse bolj informirani in ozaveščeni glede sestave prehranskih dopolnil, prehrane, fitofarmakov, ki jih uživajo. So vedoželjni in si te informacije poiščejo preko spleta ali druge večinoma laične literature. Imajo večji nivo znanja, kot so ga imeli v preteklosti, ko sem jaz nastopila svoje delo v lekarni. Številni v lekarni zato tudi povprašajo o podrobnih sestavi izdelka. Ker vsega ne moremo vedeti na pamet, nato pogosto lekarnarji skupaj s kupci preberemo deklaracijo na

izdelku in s svojim strokovnim znanjem to ustrezno interpretiramo. Nas pa vse moti zelo droben težko čitljiv tisk, nas lekarnarje in seveda vedoželjne kupce. Prav tako nas jezi, da po zakonodaji na teh lekarniških izdelkih več ne sme biti skoraj nobene zdravstvene trditve, zakaj bi se naj dotičen prehranski izdelek uporabljal, med tem ko smo na drugi strani priča močnih oglaševanj in trditev kar »nekih firm« v javnih medijih, ki obljublajo čudežne ozdravitve in vsebujejo trditve kaj naj bi njihovi izdelki vse pozdravili. Strokovnjaki in resni proizvajalci ne smemo trditi prav ničesar več. S tem se odpira polje neupravičenih zasluzkov, pogosto na škodo potrošnika, ki tako namesto izboljšanega zdravja dobi celo bolezen in postane pacient.

**Smo na začetku hladne pozne jeseni in nato še hladnejšega zimskega obdobja. Ob koroni nam letos napovedujejo še izbruhe drugih virusov, tudi gripe. Kaj lahko storimo sami, da se optimalno pripravimo?**

Viroze so že na pohodu, letos okrepljene, ker jih lani praktično ni bilo, predvsem zaradi ne druženja ljudi in upoštevanja varnostnih ukrepov. Prisoten je že respiratorni sincicijski virus, ki zelo prizadene predvsem mlajše otroke, pa adeno virus, rino-entero virus, EBV in številni drugi. Zanesljivo prihaja tudi gripa. Seveda sem zagovornica cepljenja proti gripi in korona virusu, ki po obsegu predstavljata največji problem družbe. Večkrat naletim tudi na ostre besede zaradi tega. A moja vloga je obveščati, opolnomočiti ljudi s strokovnega vidika. To me več ne moti, ker vem kakšna je

moja vloga kot farmacevta lekarnarja, a me v dna duše žalosti, ko vidim in slišim, da tiste države, ki so zaupale s strani stroke in države svetovanim ukrepom, nimajo toliko težav z zajezitvijo pandemije. Nas pa žal ni med njimi.

**Kakšen pa je vaš dnevni ritual v tem obdobju?**

Drži se me spomin na mojega pokojnega tasta, ki je bil zvest čebelar in nas je dolgo razvajal z različnimi domačimi čebeljimi pridelki, zato v tem pozno jesensko-zimskem času uporabljam cvetni prah, propolis, matični mleček in seveda ni ga čez zeliščni čaj osladkan z medom. To je le preventiva. Če se me loti hujši prehlad, pa vem, da imamo dobra zdravila -paracetamol proti povišani temperaturi ali bolečini, psevdoefedrin za lažje dihanje in proti smrkanju, cetilpiridinijev in benzydaminijev klorid za vneto grlo, saj sem farmacevta, ki verjame in zaupa v svojo industrijo in znanje svoje stroke. Vse to v sožitju z zdravo prehrano, rednim gibanjem v naravi in ustreznim ritmom budnosti in spanja. Seveda pa žal sodoben slog in tempo življenja poslovne ženske temu ravno ni najbolj naklonjen.

**Kaj bi sporočili našim bralcem?**

Moje tokratno sporočilo bralcem je, zdržimo skupaj še to zimo z upoštevanjem ukrepov za zajezitev korona virusa, da bo to čimprej le še zgodovina. Kar pomeni, da se v javnosti še naprej odgovorno obnašamo, držimo razdaljo med seboj, nosimo maske, ko je to potrebno, si razkužujemo roke in se seveda cepimo, če se še niste. Bodimo hvaležni, da živimo v državi, kjer imamo cepivo zastoj in ga je dovolj za vse. Zaupajte stroki. Bodimo odgovorni do sebe in drugih, bodimo solidarni in potrpežljivi. Vse ostalo je veliko bolj nevarno. **Še vedno ne vemo kako in koga izbere virus in bolezen. Ne želite si biti med njimi. +**



BIGSTOCK