

Medycyna Komórkowa

TUESDAY, SEPTEMBER 10, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



7 rodzajów kaszlu i co mogą one oznaczać

Kaszel jest objawem świadczącym o problemie zdrowotnym, a nie chorobą samą w sobie.

Powodem, dla którego pojawia się kaszel jest to, że organizm próbuje pozbyć się ciał obcych lub śluzu z płuc i górnych dróg oddechowych. Jest to jeden z mechanizmów ochronnych organizmu, który zapewnia łatwe oddychanie.

Zwracając uwagę na szczegóły – takie jak na przykład dźwięk kaszlu oraz towarzyszące mu objawy – często można zidentyfikować przyczynę, co jest bardzo ważne w procesie powrotu do zdrowia.

7 najczęstszych przyczyn kaszlu

1. Katar spływający po tylnej ścianie gardła

Przeziębienie lub alergie mogą powodować, że śluz będzie spływał z nosa do gardła. Taki spływający po tylnej ścianie gardła kaszel może dotyczyć zakończeń nerwowych i prowadzić do mokrego lub suchego kaszlu.

Kaszel z powodu spływającego kataru zwykle będzie nasilał się w nocy, a także może wystąpić uczucie łaskotania lub drapania w tylnej części gardła. Jeśli alergie powodują katar i jego spływanie do gardła, może również wystąpić swędzenie oczu i częste kichanie.

Jeśli masz taki spływający katar, któremu dodatkowo towarzyszy obrzęk, wrażenie ucisku na twarzy, objawy przeziębienia trwające dłużej niż 10 dni i gęsty zielony lub żółty śluz, może to oznaczać infekcję zatok. W takim przypadku może pomóc irygacja zatok.

W badaniu przeprowadzonym w 2007 roku przez naukowców z University of Michigan Health System stwierdzono, że irygacja solą fizjologiczną zmniejsza zator nosa skuteczniej niż sól fizjologiczna w sprayu.

Wydaje się, że taka irygacja działa poprzez rozcieńczanie śluzu, zmniejszanie obrzęków w kanałach nosowych i usuwanie zanieczyszczeń, bakterii, alergenów i substancji powodujących stan zapalny z nosa, zmniejszając tym samym obrzęk, który utrudnia oddychanie.

Aby sporządzić własny roztwór soli nie zawierający żadnych środków konserwujących, wystarczy dodać jedną łyżeczkę naturalnej soli himalajskiej lub morskiej do jednego litra wody destylowanej.

Zwróć uwagę, aby nie używać roztworu soli fizjologicznej, który zawiera benzalkonium, czyli środek konserwujący, który może upośledzać funkcję nosa oraz może wywoływać podrażnienia i pieczenie.

2. Astma

Suchy kaszel połączony z odgłosami świszczącego oddechu jest często oznaką astmy. W tym stanie występuje zapalenie dróg oddechowych, co prowadzi do świszczącego oddechu, kaszlu i trudności w oddychaniu.

Kaszel z powodu astmy zwykle nasila się w nocy lub podczas ćwiczeń fizycznych. Może mu towarzyszyć ucisk w klatce piersiowej, duszności i zmęczenie.

Jeśli masz astmę, zapoznaj się z metodą doktora Buteyko, która uczy, jak przywrócić normalną objętość oddechową lub innymi słowy, jak odwrócić skutki tego, co nazywa się chroniczną hiperwentylacją lub przewlekłym nadmiernym oddychaniem.

Kiedy Twój oddech jest normalny, tkanki i narządy są lepiej dotlenione. Zoptymalizowanie zarówno stanu jelit, jak i poziomu witaminy D powinno również stać się dużym powodem do troski, jeśli cierpisz na astmę.

3. Choroba refluksowa przełyku (GERD)

Po przejściu pokarmu przez przełyk do żołądka zamyka się zastawka mięśniowa zwana dolnym zwieraczem przełyku (LES), zapobiegając cofaniu się pokarmu lub kwasu.

Choroba GERD, czasami określana jako refluks kwaśny pojawia się, gdy dolny zwieracz przełyku rozluźnia się nieprawidłowo, pozwalając kwasowi z żołądka przedostawać się (refluks) z powrotem do przełyku.

GERD może powodować suchy, spazmatyczny kaszel. Faktem jest, że GERD jest drugą najczęstszą przyczyną przewlekłego kaszlu. Jak donosi *GI Motility*:

"Refluks żołądkowo-przełykowy... może wpływać na stan płuc i może być przyczyną podostrego i przewlekłego kaszlu. Przełyk i płuca mają wspólną część głowową jelita przewrotnego i unerwienie nerwu błędnego".

Kaszel związany z GERD może nasilać się podczas leżenia lub jedzenia. GERD może też wywoływać inne objawy, takie jak na przykład zgaga, ale w 75% przypadków jedynym objawem choroby jest przewlekły kaszel.

Konwencjonalnie uważa się, że GERD jest spowodowany nadmierną ilością kwasu w żołądku, dlatego zwykle przepisuje się lub zaleca leki blokujące lub neutralizujące kwasy.

Jednak GERD jest objawem częściej związanym z przepukliną rozworu przełykowego i/lub zakażeniem bakterią *Helicobacter pylori* (*H. pylori*).

Problem zazwyczaj wynika również z posiadania zbyt małej ilości kwasu w żołądku, dlatego leki takie jak inhibitory pompy protonowej (PPI) zazwyczaj utrwalają tylko problem i powodują nasilenie objawów GERD. Ostatecznie, odpowiedzią na zgagę i niestrawność jest przywrócenie naturalnej równowagi i prawidłowego funkcjonowania żołądka.

Spożywanie dużych ilości przetworzonej żywności i cukrów to pewny sposób na zaostrzenie objawów GERD, ponieważ zaburza to równowagę bakteryjną żołądka i jelit.

Zamiast tego należy jeść dużo warzyw i innych wysokiej jakości, najlepiej organicznych, nieprzetworzonych produktów spożywczych.

Wyliminuj ze swojej diety wszelkie produkty uzależniające i powodujące nadmierny apetyt. Należy się też upewnić, że dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość korzystnych bakterii wraz z dietą.

Produkty takie pomogą zrównoważyć florę jelitową i wyeliminować bakterie *H. pylori* naturalnie, bez uciekania się do antybiotyków.

Pomagają one również w prawidłowym trawieniu i przyswajaniu jedzenia. Idealnie byłoby, gdybyś mógł spożywać probiotyki w formie fermentowanych lub kiszonych potraw. Jeśli nie spożywasz tego typu żywności, będziesz musiał regularnie uzupełniać probiotyki.

Inną opcją dla osób mających zbyt mało kwasu żołądkowego, jest zażywanie betainowego suplementu solnego, który jest dostępny w sklepach ze zdrową żywnością bez recepty.

Należy przyjmować go w takiej ilości, jaka jest potrzebna, aby uzyskać delikatne uczucie pieczenia, a następnie zmniejszać stopniowo o jedną kapsułkę. Pomoże to organizmowi lepiej trawić pokarmy, a także niszczyć bakterie *H. pylori* i normalizować objawy.

4. Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)

Jeśli masz przewlekły kaszel i odkasłujesz dużo śluzu (szczególnie rano), kaszel taki może być spowodowany przewlekłą obstrukcyjną chorobą płuc (POChP). Kaszel będzie często najgorszy rano, a jego nasilenie osłabnie nieco w ciągu dnia.

Mogą również wystąpić duszności (szczególnie podczas aktywności fizycznej), świszczący oddech, zmęczenie i ucisk w klatce piersiowej.

Palenie jest główną przyczyną POChP, a choroba ta obejmuje zarówno rozedmę płuc, jak i przewlekłe zapalenie oskrzeli. W rozedmie płuc pęcherzyki powietrza w płucach tracą elastyczność i stan chorego zaczyna się pogarszać.

Przewlekłe zapalenie oskrzeli jest wówczas, gdy występuje obrzęk błony śluzowej płuc i utrudnione oddychanie.

5. Kaszel związany z przyjmowaniem leków

Leki znane jako inhibitory ACE – stosowane w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi – mogą powodować suchy kaszel

u około 20% pacjentów. Jeśli zauważyłeś pojawienie się kaszlu kilka dni lub tygodni po rozpoczęciu takiego leczenia, to właśnie ono może być przyczyną.

Chociaż nie należy przerywać leczenia nadciśnienia bez konsultacji z lekarzem, to jednocześnie ważne jest, aby pamiętać, że wysokie ciśnienie można często obniżyć zmieniając styl życia. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie wysokie ciśnienie krwi, strategie żywieniowe będą kluczowe dla kontrolowania jego poziomu.

Jedną z głównych przyczyn wysokiego ciśnienia krwi jest to, że organizm produkuje zbyt dużo insuliny i leptyny w odpowiedzi na dietę o dużej zawartości węglowodanów (to znaczy o wysokiej zawartości *cukru*) i dietę zawierającą produkty przetworzone.

Unikanie przetworzonej żywności to zalecenie numer jeden dla osób ze zbyt wysokim ciśnieniem krwi. Kompleksowy program fitness to kolejna strategia, która może pomóc obniżyć ciśnienie krwi i wspomóc zdrowie serca bez uciekania się do leków.

6. Zapalenie płuc

Zapalenie płuc rozpoczyna się jako suchy kaszel, a z biegiem czasu przechodzi w mokry kaszel z żółtą, zieloną lub czerwoną wydzieliną. Kaszlowi może towarzyszyć gorączka, dreszcze, trudności w oddychaniu lub ból podczas kaszlu lub głębokiego wdechu.

Za każdym razem, gdy chory kaszle, powinien on wypluwać nadmiar śluzu i flegmy, a nie połykać ich, ponieważ połknięcie nadmiaru śluzu może powodować podrażnienie żołądka.

Większość osób z zapaleniem płuc może bezpiecznie wracać do zdrowia w domu, pijąc dużo płynów i odpoczywając. Jednak w ciężkich przypadkach, u osób w podeszłym wieku lub u małych dzieci zapalenie płuc może wymagać hospitalizacji, gdyż konieczne może być podawanie płynów, terapia oddechowa i tlenoterapia.

Zapalenie płuc może być spowodowane przez wirusy lub bakterie. Chociaż czasami podaje się antybiotyki, nie będą one skuteczne w przypadku wirusowego zapalenia płuc.

7. Koklusz (krztusiec)

Krztusiec wywołuje silny kaszel, który kończy się odgłosami piania koguta podczas wdechu.

Jeśli podejrzewasz krztusiec, powinieneś natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską, zwłaszcza jeśli występuje on u małego dziecka. Istnieją jednak naturalne zabiegi, które mogą tutaj pomóc (a na pewno nie zaszkodzą).

Unikaj żywności powodującej wytwarzanie śluzu, jak np. mleko, mąka i jaja, a także cukier. Jedz lekkostrawne potrawy, takie jak warzywa, zupy z czosnkiem i herbatki ziołowe. Środki homeopatyczne na krztusiec obejmują *Coccus cacti* i *nozody* (szczepionki homeopatyczne). *Pertussin*. *Drosera* jest zalecana w przypadku napadów kaszlu, z odruchami wymiotnymi lub wymiotami. *Cuprum* może być wskazany w przypadku napadów kaszlu, po których następuje nerwowe łapanie powietrza i trudności w oddychaniu powodujące wyczerpanie. Pigułki z kory dzikiej czereśni mogą łagodzić podrażnienie gardła. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu. Codziennie przyjmuj 5000 mg witaminy C przez okres siedmiu dni. Utrzymuj dobrą wentylację i nie pozwalaj nikomu palić w pomieszczeniu, w którym przebywasz i w domu. Użyj nawilżacza ciepłego powietrza z olejkami eterycznymi. Wypróbuj olejki z bazylii, cypru, majeranku, tymianku, winter green, drzewa herbacianego, kamfory, lawendy, rumianku, mięty pieprzowej lub eukaliptusa. Masaż z olejków eterycznych dodanych do oleju bazowego (np. oleju kokosowego) na klatkę piersiową lub plecy pacjenta. Akupunktura, której korzystny wpływ w przypadku krztuśca został uznany przez Światową Organizację Zdrowia. Odpoczywaj i unikaj wysiłku. Ułóż poduszki tak, aby pacjent mógł przyjąć bardziej pionową pozycję podczas snu. Gotuj świeży korzeń imbiru w wodzie przez 20 minut, następnie wlej do miski z ciepłą wodą i mocz stopy przez 20 minut. Podgrzej wodę do wrzenia, a następnie dodaj kilka kropli oleju z tymianku. Poleć pacjentowi, aby pochylił się nad garnkiem i wdychał parę (nakryj głowę ręcznikiem, uważając, aby się nie poparzył). Utrzymuj nawilżenie skóry, wmasowując w nią codziennie olej kokosowy.

Pozbycie się kaszlu może zająć więcej niż dwa tygodnie

Raport opublikowany w *Annals of Family Medicine* wykazał, że przeciętny dorosły Amerykanin uważa, że kaszel trwa średnio od siedmiu do dziewięciu dni. W rzeczywistości kaszel trwa przeciętnie prawie 18 dni. Ta rozbieżność między oczekiwaniami pacjentów dotyczącym czasu trwania kaszlu często prowadzi do wizyty u lekarza... i do prośby o przepisanie antybiotyku, jeśli kaszel utrzymuje się dłużej niż tydzień.

W rzeczywistości większość rodzajów kaszlu jest spowodowana chorobami wirusowymi, takimi jak przeziębienie i grypa, których antybiotyki nie leczą. Kiedy lekarze niepotrzebnie przepisują antybiotyki na te dolegliwości ma to wiele negatywnych konsekwencji.

Po pierwsze, nadużywanie antybiotyków sprzyja naturalnej mutacji pospolitych bakterii, co ostatecznie prowadzi do powstawania nowych, odpornych na leczenie szczepów. Antybiotyki są przepisywane niepotrzebnie znacznie częściej, niż się na ogół przypuszcza.

Odpowiednia edukacja wydaje się być przydatna w rozwiązywaniu tego problemu. W jednym z badań, gdzie w praktyce medycznej wykorzystywano drukowane broszury i plakaty lub wytyczne prezentowane przez komputer, aby zniechęcić pacjentów do używania antybiotyków w przypadku kaszlu, odsetek recept na antybiotyki zmniejszył się odpowiednio o 12% i 13%.

Co skutecznie łagodzi kaszel?

To, jak szybko wyzdrowiejesz z przeziębienia, ma wiele wspólnego z Twoimi ogólnymi nawykami dotyczącymi stylu życia oraz ze stanem Twojego układu odpornościowego.

W większości przypadków leki sprzedawane bez recepty w aptekach mające leczyć kaszel i przeziębienie wcale NIE powodują szybszego powrotu do zdrowia. Miód, szczególnie w surowej postaci, jest tu znacznie lepszym rozwiązaniem.

Stowarzyszenie Organic Consumers Association opublikowało również przedstawioną poniżej prostą recepturę na syrop na kaszel opartą na miodzie i cytrynie, którą warto wypróbować. (Rodzice nie powinni podawać miodu dzieciom w wieku poniżej 1 roku, gdyż młodsze niemowlęta są zagrożone botulizmem dziecięcym, który może być wywołany bakteriami znajdującymi się w miodzie).

Syrop na kaszel z miodem i cytryną

Cytryna wspomaga zdrowie dzięki temu, że szybko alkalizuje organizm, a miód niszczy większość bakterii, jednocześnie łagodząc podrażnione gardło. Jest to doskonały sposób na szybkie pozbycie się kaszlu.

Procedura

Umieść pół litra surowego miodu w rondlu na kuchence na bardzo małym ogniu (nie gotuj miodu, ponieważ zmienia to jego właściwości lecznicze)

Weź całą cytrynę i gotuj w wodzie w osobnym rondlu przez 2-3 minuty, aby zmiękczyć cytrynę i zniszczyć bakterie znajdujące się na jej skórce

Poczekaj, aż cytryna ostygnie, a następnie pokrój ją w plasterki i dodaj do rondla z miodem na kuchence

Pozwól mieszance gotować na lekkim ogniu przez około godzinę

Następnie odcedź cytrynę z miodu, upewniając się, że wszystkie nasiona cytryny także zostały usunięte

Ostudź syrop, a następnie przelej go do zakręcanego słoika i przechowuj w lodówce

Ten syrop można przechowywać w lodówce przez 2 miesiące.

Aby złagodzić kaszel, podawaj ½ łyżeczki syropu dziecku o wadze 12 kg i 1 łyżeczkę dziecku o wadze 24 kg, około 4 razy dziennie lub tak często, jak to konieczne. Jednorazowa dawka dla osób dorosłych to 1 łyżka.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2017/12/20/przyczyny-kaszlu.aspx>
