

Zapalenie oskrzeli

Zwane jest również nieżytem oskrzeli. Zalicza się do grupy chorób, gdzie główną rolę odgrywa tzw. czynnik przeziębienia, dlatego najczęściej występuje w okresie zimowym i wiosennym. Tak jak wszystkie inne schorzenia układu oddechowego trzeba traktować je z należytą powagą. Zaniedbania w leczeniu mogą skutkować skomplikowanymi powikłaniami co w rezultacie może prowadzić do poważnych skutków.

Wszystkie procesy energetyczne i przemiany chemiczne zachodzące w naszym organizmie byłyby niemożliwe bez obecności tlenu. Ważną rolę w dostarczaniu go do płuc, skąd jest transportowany przez krew do każdego zakątka naszego ciała odgrywają oskrzela. Są one przedłużeniem tchawicy i przypominają rurki, które w swym dalszym biegu dzielą się na coraz to mniejsze gałązki aż do bardzo mikroskopijnych elementów. Tą drogą wdychane powietrze jest transportowane do pęcherzyków płucnych. Ścianę wewnętrzną oskrzeli wyściela błona śluzowa zbudowana z komórek, wytwarzająca dużą ilość śluzu który wiąże różnego rodzaju zanieczyszczenia, drobiny pyłu, bakterie chorobotwórcze itp.

Do podstawowych funkcji oskrzeli należy:

- transport powietrza do płuc,
- nawilżanie i ogrzewanie transportowanego powietrza,
- oczyszczanie wdychanego powietrza z zanieczyszczeń i ciał obcych.

Zapalenie oskrzeli (nieżyt) może mieć dwojakiego rodzaju przebieg – ostry lub przewlekły.

Ostre zapalenie oskrzeli najczęściej spowodowane bywa przeziębieniem, które jest czynnikiem sprzyjającym namnażaniu się w błonach śluzowych wirusów np. myksowirusów grypy, paragrypy oraz adenowirusów, albo bakterii np. dwoinek kataralnych, gronkowców, pneumokoków, itp. Towarzyszy nieraz chorobom zakaźnym np. dur, odra, koklusz.

Czynnikiem sprzyjającym zachorowaniu bywa wdychanie suchego powietrza, pyłu i kurzu, dymów o dużej zawartości substancji drażniących śluzówkę np. smog w dużych aglomeracjach miejskich nasycony cząsteczkami kwasu siarkowego, dym papierosowy itp.

Często przyczyną ostrego zapalenia oskrzeli są typowe powikłania przewlekłego zapalenia oskrzeli u nałogowych palaczy tytoniu.

Objawy

Ogólne osłabienie i złe samopoczucie, pojawia się kaszel, początkowo suchy z małą ilością wykrztuszanego śluzu, następnie połączony z odpluwaniem śluzowo-ropnej plwociny, często pojawia się gorączka, bóle w klatce piersiowej, duszności, czasami sinica spowodowana skurczem oskrzeli, utrata łaknienia.

Choroba przeważnie trwa 7-14 dni z tym że u dzieci i osób w wieku podeszłym, ze względu na słaby układ odpornościowy, może mieć przebieg cięższy i trwać dłużej. Czasem mogą następować powikłania w postaci odoskrzelowego zapalenia płuc, zapalenia zatok lub zapalenia drobnych oskrzelików.

Leczenie

Obowiązkowo leżenie w łóżku przez cały okres trwania choroby, podawanie środków przeciwkaszlowych, przeciwgorączkowych, mukolitycznych, czasem antybiotyków. Ważną rolę w powrocie do zdrowia mogą spełniać preparaty ziołowe i surowce roślinne o działaniu: przeciwzapalnym, rozkurczającym oskrzela i ułatwiającym wykrztuszanie zalegającej w nich wydzieliny, wzmacniające układ odpornościowy i przeciwdrobnoustrojowy. Można do nich zaliczyć:

- cebulę,
- czosnek,
- kwiat – malwy czarnej, słonecznika, dziewanny, mniszka lekarskiego, maku polnego, pierwiosnka, podbiała, jeżówki purpurowej, koniczyny czerwonej, bzu czarnego, lipy, ślazu dzikiego, kocanki piaskowej,
- liść – podbiała, prawoślazu, szalwii, babki lancetowatej, borówki brusznicy, pokrzywy, mięty,
- ziele – babki zwyczajnej, hyzopu, macierzanki, lebidki, miodunki, poziewnika, szanty zwyczajnej, tymianku, przetacznika leśnego, kopytnika, rdestu ptasiego, krwawnika, skrzypu polnego,
- owoc – kopru włoskiego, anyżu, lnu (siemię), dzikiej róży, jarzębiny,
- korzeń – prawoślazu, arcydzięgla, biedrzeńca, chrzanu, mydlnicy, lukrecji, pierwiosnka, omanu, fiołka trójbarwnego, lubczyka,
- pączki sosny,
- koszyczki rumianku,
- porost islandzki.

Przykładowe kuracje ziołowe w zapaleniu oskrzeli.

Proponuję następujące zestawy ziołowe:

I

- pączki sosny
- kwiat słonecznika
- kwiat kocanki piaskowej
- ziele rdestu ptasiego
- ziele skrzypu polnego
- ziele poziewnika
- korzeń lubczyka
- ziele krwawnika
- korzeń lukrecji
- korzeń mniszka

III

- ziele macierzanki
- liść szalwii
- ziele hyzopu
- liść babki lancetowatej
- kwiat ślazu dzikiego

II

- liść szalwii
- ziele przetacznika
- ziele poziewnika
- ziele miodunki plamistej
- owoc kopru włoskiego
- liść babki lancetowatej
- kwiat ślazu dzikiego
- korzeń omanu
- korzeń prawoślazu
- korzeń mydlnicy

IV

- korzeń lukrecji
- korzeń prawoślazu
- kwiat ślazu dzikiego
- ziele tymianku
- owoc kopru włoskiego

Przygotować jedną z zaproponowanych mieszanek, pić 3 razy dziennie, pół godziny przed posiłkami sypiąc 1 łyżkę mieszanki na 1 szklanę wrzątku.

Mieszanki łagodzące kaszel i wykrztuśne:

I

- liść prawoślazu
- nasienie lnu
- kwiat ślazu dzikiego
- korzeń lukrecji
- liść babki lancetowatej

II

- kwiat dziewanny
- korzeń lukrecji
- kwiat tarniny
- kwiat ślazu dzikiego

Przygotować jedną z zaproponowanych mieszanek, pić 3 razy dziennie, pół godziny przed posiłkami sypiąc 1 łyżkę mieszanki na 1 szklanę wrzątku.

Możemy pić naprzemiennie 3 dni jedną z przygotowanych mieszanek w zapaleniu oskrzeli i 3 dni jedną z mieszanek wykrztuśnych i łagodzących kaszel.

Inhalacje

Inhalacje rozrzedzają poprzez uwodnienie wydzielinę oskrzelową, ułatwiając jej odkrztuszenie.

Przygotować następujący zestaw:

- liść szalwii
- koszyczki arniki
- koszyczki rumianku pospolitego

1 łyżkę mieszanki ziół wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem, odstawić pod przykryciem na 2-3 godziny, przecedzić do garnuszka i zagotować, wdychać gorącą parę przez usta nakrywając pochyloną nad naczyniem głowę ręcznikiem.

Dobre efekty przynoszą inhalację olejkami eterycznymi np. eukaliptusowym, cynamonowym, anyżowym, lawendowym, goździkowym, sosnowym, rozmarynowym, tymiankowym, z drzewa herbacianego, lub gotowymi kompozycjami z tych olejków np.

- Dr Beta Mixture F3 w skład której wchodzi olejki: rozmarynowy, miętowy, lawendowy, z drzewa herbacianego i eukaliptusowy.
- Aromatol – skład: olejek goździkowy, melisowy, cynamonowy, cytrynowy, z mięty pieprzowej, lawendowy.
- Płyn przeciwkatarowy – skład: olejek sosnowy, eukaliptusowy, kamforowy, mentol, sterinol.
- Salviasept – skład złożony z olejków eterycznych: szalwiowy, tymiankowy, majerankowy, miętowy i wyciągów ziołowych z koszyczków rumianku, liścia szalwii, ziela krwawnika, mięty pieprzowej, ziela tymianku, owocu hyzopu.

Do naczynia z gorącą wodą zakroplić od kilku do kilkunastu kropli olejku, zgodnie z załączoną recepturą, pochylić nad nim głowę, zasłonić ręcznikiem, wdychać przez otwarte usta jw.

Miód pszczeli

Jest bardzo wskazany w tego typu schorzeniach gdyż wykazuje działania osłaniające, przeciwdrobnoustrojowe, stymuluje i wzmacnia układ odpornościowy. Stosować 60-100g miodu dziennie przez okres 3 tygodni. Miód można rozpuszczać w letniej wodzie lub w precedzonym naparze ziołowym sporządzonym z podanych zestawów. Zbyt mała dawka (jak wykazują badania) wywołuje skurcz i zmniejsza aktywność wydzielniczą gruczołów śluzowych oskrzeli. Duże dawki miodu pobudzają zaś rozkurcz oskrzeli i zwiększają wydzielanie śluzu, jednocześnie drażnią rzęski oskrzelowe pobudzając ich ruchliwość, przyczyniając się tym samym do szybszego wydalania wydzielanego śluzu z układu oddechowego. Szczególnie polecam miód lipowy, spadziowy, gryczany lub wielokwiatowy.

Propolis

Posiada silne właściwości bakteriobójcze, działa przeciwdrobnoustrojowo. Zażywać 20-40 kropli nalewki 10% zawieszanej w 150ml letniej, przegotowanej wody lub mleka. Praktykowane jest też nasączenie propolisem kostki cukru.

Stosować 3 razy dziennie, pół godziny po posiłkach, przez okres 14 dni. Można podawać tabletki propolisowe (200mg) 3 razy dziennie również przez okres 14 dni. **Przeciwwskazania:** uczulenie na propolis, ciężkie schorzenia układu krążenia, i choroby niedokrwienne serca.

Nalewka bursztynowa

Podobnie jak propolis nalewkę bursztynową można zaliczyć o grona tzw. naturalnych antybiotyków. Często potrafi niszczyć zarazki w sytuacjach gdy te zdążyły już uodpornić się na większość leków farmakologicznych.

Dawkowanie: 15-25 kropli na 150ml letniej, przegotowanej wody, 3 razy dziennie przez okres 14 dni przed posiłkami. Do celów terapeutycznych bursztyn nieoszlifowany wsypać do naczynia i zalać spirytusem 2-3 cm nad jego poziom. Odstawić na 14 dni. Do nacierania można 50-60g bursztynu wsypać do słoiczka lub butelki i zalać ½ litra spirytusu odstawiając na okres 14 dni. **Przeciwwskazania:** ciężkie choroby układu krążeniowego i serca.

Nacieranie

Nacieranie klatki piersiowej i pleców praktykowane było już przez nasze prababki. Sam byłem tą metodą w okresie dziecięcym wielokrotnie leczony.

Przygotować dwa ciepłe kompresy bawełniane, wcierać 2-3 razy dziennie w skórę pleców i klatki piersiowej: olejek kamforowy lub nalewkę bursztynową do nacierania (uprzednio natłuścić skórę np. kremem Nivea) która doskonale zbija również gorączkę. W sklepach zielarskich lub aptekach można nabyć gotowe preparaty np.

- Herbolen - zawiera kompozycję olejków majerankowego, eukaliptusowego, sosnowego, terpentynowego, kamforowego,
- Pulmex – zawiera kompozycję w skład której wchodzi balsam peruwiański, kamfora, olejek rozmarynowy, olejek eukaliptusowy,

- Aromatol – kompozycja olejków melisowego, goździkowego, cynamonowego, cytrynowego, miętowego, lawendowego.
- Aromagel – żel w skład którego wchodzi balsam peruwiański, olejek rozmarynowy, eukaliptusowy, kamfora.
- Rub-Arom – maść w skład której wchodzi mentol, kamfora, olejek terpentynowy, eukaliptusowy, cedrowy.
- Depulol – żel w skład którego wchodzi olejek rozmarynowy, eukaliptusowy, balsam peruwiański.

Po wtarcu jednego z wymienionych powyżej preparatów przykładamy na plecy przygotowane kompresy, zakładamy obcisłą podkoszulkę i kładziemy się do łóżka.

Przewlekłe zapalenie oskrzeli

Źle leczone lub przechodzone zapalenie oskrzeli może być jednym z powodów powstania zapalenia przewlekłego oskrzeli a w dalszej konsekwencji rozedmy płuc. Zapalenie przewlekłe nie ogranicza się tylko do śluzówki, zajmuje również głębsze warstwy ścian oskrzeli, przyczyniając się do powstawania zmian w tkance płucnej. Innymi czynnikami powodującymi przewlekłe zapalenie oskrzeli jest praca w zapyłonej atmosferze, przy chemikaliach i nałóg palenia tytoniu.

O przewlekłości mówi się wtedy gdy nieżyt oskrzeli utrzymuje się przez 2-3 lata z kilkoma paromiesięcznymi zaostrzeniami. Objawami jest uporczywy kaszel z wykrztuszaniem śluzu trwający około 3 miesięcy w roku w okresie co najmniej 2 lat.

Wzmoczony kaszel najczęściej atakuje chorego rano, to drogi oddechowe próbują uwolnić się od zgromadzonej nocą śluzowatej wydzieliny. W chorobie zaawansowanej występuje stała duszność, na początku po wysiłku, z czasem także w spoczynku.

Mogą pojawić się zasinienia palców, nosa, warg, powodowane niewydolnością krążenia. Tzw. serce płucne będące konsekwencją stałego napadowego kaszlu w trakcie którego organizm wyrzuca z siebie około 11 litrów powietrza powodując wzrost ciśnienia w klatce piersiowej sięgający często ponad 300 mm Hg, następuje jednocześnie upośledzenie wentylacji płuc i rozwija się rozedma płuc.

Poważną konsekwencją przewlekłego zapalenia oskrzeli jest zanik rzęskówek oskrzelowych, które nieustannym ruchem skierowanym na zewnątrz układu oddechowego (tzw. ruch migawkowy) usuwają śluz z zawartymi w nim mikroorganizmami chorobotwórczymi i innymi ciałami obcymi. Znaczny ubytek rzęskówek wypartych przez rozrastające się ciągle gruczoły śluzowe powoduje duże zaleganie śluzu w drogach oddechowych powodując:

- zwiększone ciśnienie, poszerzające niektóre odcinki oskrzeli do rozmiarów patologicznych (poszerzone fragmenty noszą nazwę rozstrzemi oskrzeli),
- znaczne namnażanie bakterii zaostrzające proces zapalny który obejmuje głębsze warstwy tkanki oskrzelowej,
- wydzielanie przez zalegające bakterie toksyn powodujących powstanie skurczowej postaci zapalenia (przypominające napady dychawicy oskrzelowej).

Choroba należy do schorzeń przewlekłych, jest długotrwała, często dożywotnia, wymaga wiele uwagi i poświęcenia.

Leczenie

Rzeczą najważniejszą jest usunięcie przyczyn i szkodliwych czynników sprzyjających powstawaniu i rozwojowi przewlekłego zapalenia oskrzeli, należy:

- jak najszybciej zaprzestać palenia wyrobów tytoniowych,
- zmienić miejsce pracy,
- unikać wszelkich infekcji dróg oddechowych, pomieszczeń zadymionych i zagrzybionych,
- w pokojach z kaloryferami nawilżać powietrze,
- zażywać środki rozkurczające i wykrztuśne.

Dobre wyniki daje picie herbat ziołowych przez dłuższy okres czasu. Można do tego celu stosować mieszanki nr I- IV naprzemiennie, podane na początku tego artykułu.

Stosować dodatkowo preparaty propolisowe np. 10% nalewkę spirytusową (20-40 kropli zawieszonych w 150ml wody lub mleka przez okres 3 miesięcy pół godziny po posiłku). Po miesięcznej przerwie kurację propolisową powtórzyć.

Zażywać 4-6 łyżek miodu dziennie podzielonych na 3 dawki przez okres 1-2 miesięcy i po miesiącu przerwy kurację ponowić. W roku robić 2-3 kuracje. Miód rozpuszczać w letniej wodzie (40°C) lub w letnim przecedzonym odwarze ziołowym sporządzonym z przygotowanych mieszanek.

Wszystkie zioła wymienione w artykule można zamówić w sklepie internetowym kozlek.pl

Chciałbym przypomnieć szanownym czytelnikom o możliwości zapisu na spotkania i uzyskania porady w zakresie doboru ziół w następujących miejscowościach:

Gdańsk | w każdą środę
Zapisy, tel: 601 620 349

Jedlnia Letnisko (koło Radomia) | raz w miesiącu
Zapisy, tel: 48 322 13 53 lub 601 620 349

Szczecin | raz w miesiącu
Zapisy, tel: 605 408 723 lub 601 620 349

Zgierz (koło Łodzi) | raz w miesiącu
Zapisy, tel: 604 692 152 lub 601 620 349

Chełm Lubelski | co drugi miesiąc
Zapisy, tel: 506 422 521 lub 601 620 349

Zielarz Wojciech Biernat

Tel. kom. 0 601 620 349