

Tisková zpráva

S možnostmi prevence i podpůrné terapie covid-19 poradí lékárník. Nyní je na posílení nespecifické imunity nejvhodnější čas

Praha, 2. září 2020

S očekávaným zvýšením počtu případů koronavirové nákazy i nadcházející sezonou akutních respiračních onemocnění připravila Česká lékárnická komora (ČLnK) přehled vhodných preventivních opatření a možností podpůrné terapie vedoucí ke zvýšení nespecifické imunity. Vzhledem k tomu, že nespecifická imunita roste 3–5 týdnů, na její postupné posílení je nyní nejvhodnější čas. Před užíváním podpůrné terapie by se měl pacient poradit se svým lékárníkem, který individuálně zohlední vhodnost vybraných léčivých přípravků a může zabránit případným lékovým chybám. Vhodná jsou i další opatření, která pomohou organismu v lepším boji s případnou infekcí. Doporučuje se doléčit všechny chronické záněty a u obézních osob nastartovat proces hubnutí.

Prevence přenosu – dezinfekce rukou a dodržení hygienických pravidel

I nadále je základem prevence jakéhokoliv akutního respiračního onemocnění dodržování hygienických pravidel. Samozřejmostí by mělo být časté a důkladné mytí rukou mýdlem a tekoucí teplou vodou. Za současné epidemiologické situace je vhodné použít také vhodný dezinfekční přípravek na ruce (tekutý či gelový), který zneškodní cizorodé mikroorganismy. Při jeho výběru je vhodné poradit se s lékárníkem, neboť ne všechny přípravky jsou virucidní, některé dezinfekce jsou jen baktericidní (antibakteriální) a na viry nepůsobí vůbec. Při odkášlávání či kýchání není vhodné dávat si ruku před ústa, lepší je kašel tlumit kapesníkem, rukávem, šálou nebo předloktím. Součástí prevence přenosu respiračních onemocnění je i nošení vhodných ochranných pomůcek (roušek a respirátorů) zakrývající nejen ústa, ale také nos. O ochranné pomůcky je potřeba se řádně starat, návodem může být [praktický manuál vytvořený ČLnK](#).

Čím a kdy podpořit nespecifickou imunitu?

Kromě prevence přenosu je možné připravit organismus na zvýšenou expozici virových onemocnění také posílením nespecifické imunity. „K vybudování dostatečné hladiny nespecifické imunity je potřeba užívat pravidelně vybrané přípravky po dobu 3–5 týdnů. Po uplynutí této doby je organismus dostatečně posílen před obdobím zvýšené expozice. S výběrem vhodné podpůrné terapie poradí pacientům lékárník, přičemž doporučujeme v tomto případě primárně vybírat z nabídky léků vydávaných bez předpisu, nikoliv ze sortimentu doplňků stravy,“ říká **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory (ČLnK)**.

„V rámci podpůrné terapie vedoucí ke zvýšení nespecifické imunity lze doporučit užívání vitamínu D, betaglukanů, zinku a selenu. Vždy v doporučené denní dávce, kterou konzultujte se svým lékárníkem,“ vysvětluje farmaceutka **PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D., z Farmaceutické fakulty Masarykovy univerzity Brno**.



Lékořice, pelargonie, hořec – pomocníci v podpůrné i symptomatické léčbě

Lidé infikovaní covid-19 by měli zahájit symptomatickou léčbu, zmírňující příznaky této infekce. Léčba vychází z konkrétních potřeb pacienta a je nutné podotknout, že kauzální léčba patří vždy do rukou odborníka.

„Onemocnění koronavirem se můžeme bránit i tehdy, když už se virus dostane do našeho těla. V rámci podpůrné i symptomatické léčby je možné využít účinku lékořice hladké, hořce drsného a výtažku z pelargonie,“ shrnuje možnosti léčby farmaceutka **PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D.** a dále doplňuje: *„V praxi se při první fázi onemocnění, i při suchém kašli, osvědčilo podávat mukolytika (léky podporující odstraňování hlenu) s obsahem acetylcysteinu¹, nebo bromhexinu².“*

Zbavte se všeho, co tělo zbytečně zatěžuje – zánětů i nadbytečných kilogramů

Při přípravě organismu na sezónu akutních respiračních onemocnění, včetně covid-19, je vhodné zaměřit se i na další opatření. *„Je vhodné pokud možno doléčit všechny chronické záněty, které zbytečně zaměstnávají náš imunitní systém. Pokud trpíte například zánětem močových cest, prostatitidou či zánětem zubů, soustředte se nejprve na jejich léčbu,“* upřesňuje další kroky v prevenci **viceprezident ČLnK PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.**

A pokud už dlouho oddalujete hubnutí, s koronavirovou pandemií přichází další důvod, proč se snížením hmotnosti začít. *„V případě obézních pacientů dochází k tomu, že umírající tukové buňky vyvolávají chronický zánět mírné intenzity a aktivizují tak prozánětlivé cytokiny. Ty se pak, laicky řečeno, plně nesoustředí na řešení celkových infekcí typu sepse nebo právě infekce covid-19. Stav hubnutí ale zlepšuje všechny metabolické parametry. Není tedy důležité kolik kilogramů zhubneme, ale jde o samotné nastartování procesu snižování hmotnosti,“* objasňuje závěrem farmaceutka **PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D.**

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

¹ De Flora, S., Balansky, R., & La Maestra, S. (2020). Rationale for the use of N-acetylcysteine in both prevention and adjuvant therapy of COVID-19. *FASEB journal : official publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*, 10.1096/fj.202001807. Advance online publication.

² De FS, Grassi C, Carati L. Attenuation of influenza-like symptomatology and improvement of cell-mediated immunity with long-term N-acetylcysteine treatment. *Eur Respir J* 1997 July;10(7):1535-1541.

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:

+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:

+420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



Doplňující tisková informace

Přehled přípravků zvyšujících nespecifickou imunitu a možnosti podpůrné terapie COVID-19

Tento přehled pro laickou veřejnost vytvořila Česká lékárnická komora na základě odborných podkladů PharmDr. MVDr. Vilmy Vranové, Ph.D. a PharmDr. Karla Vašuta, Ph.D. z Farmaceutické fakulty Masarykovy univerzity Brno.

Vzhledem k hromadícím se dotazům veřejnosti i médií sestavila ČLnK seznam léčivých látek, jejichž užívání má prokazatelně pozitivní vliv na prevenci nebo průběh virových respiračních onemocnění. Zatím u žádného léku nebyly provedeny studie přímo na to, zda je účinný proti koronaviru covid-19.

S výběrem vhodné podpůrné terapie poradí pacientům jejich lékárník, který individuálně zohlední vhodnost vybraných léčivých přípravků a může zabránit případným lékovým chybám. Vzhledem k tomu, že pouze registrované léčivé přípravky jsou pod přísnou kontrolou složení a obsahu léčivých a pomocných látek, doporučují lékárníci upřednostnit užívání všech níže uvedených substancí ve formě léčivého přípravku, nikoliv doplňků stravy. Přípravek je nutné užívat v doporučené denní dávce, kterou by měl pacient rovněž konzultovat se svým lékárníkem.

Žádný z uvedených přípravků nelze pokládat za kauzální terapii covid-19 (léčbu zaměřenou přímo proti příčině nemoci).

PREVENCE:

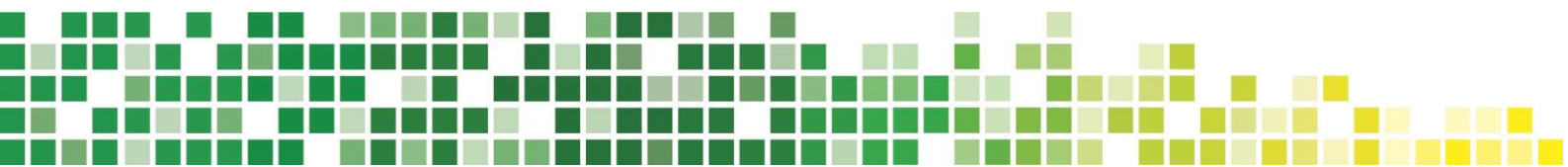
Při virových onemocnění je důležitá funkce tzv. nespecifické imunity. Tu lze podpořit a zesílit za použití několika látek. Vždy je nutné brát v úvahu, že tento typ imunity roste 3–5 týdnů a že účinek níže zmíněných látek není okamžitý a nadchází po několika týdnech pravidelného užívání.

Vitamin D

Pouze 1 % populace ČR má dostatek vitamínu D ze stravy, studie přitom jednoznačně prokazují vliv jeho nedostatku na snížení obranyschopnosti organismu. Je důležitý pro aktivaci bílých krvinek, konkrétně T-lymfocytů, jejichž úkolem je rozeznat buňky infikované virem nebo jinými vnitrobuněčnými parazity. Denní dávka by neměla překročit 2000 IU (mezinárodních jednotek).

Betaglуканы

Preventivní podávání betaglukanů může ovlivnit projevy virových infekcí a zmírnit jejich průběh. Studie zabývající se ovlivněním fagocytózy, hladinou cytokinů a odpovědí na protilátky potvrzují, že podávání betaglukanů významně snížilo příznaky chřipkové infekce. Je třeba dbát na dostatečnou denní dávku (doporučuje se 250–500 mg) a jeho užívání na lačno.



Zinek

Tento minerál má výrazné antioxidační účinky, díky nimž dochází k ochraně lidských buněk a buněčných membrán před poškozením volnými radikály. Zinek si tělo nedokáže vyrobit a proto jej musíme přijímat potravou. Doporučuje se v denní dávce 30–50 mg. Více informací o zinku naleznete [v tomto článku](#) na portálu Lékárnické kapky.

Selen

Tento minerál hraje roli při obranyschopnosti organismu. Jde o antioxidant, který v těle vylučuje volné radikály, které mohou poškozovat buňky lidského organismu. Jeho doporučená denní dávka je 50–100 mcg. Tu není vhodné zvyšovat, protože přebytek selenu tělu naopak škodí.

SYMPTOMATICKÁ A PODPŮRNÁ LÉČBA:

Infekce covid-19 nemá zatím zcela jasnou a jednoznačnou kauzální léčbu (léčbu zaměřenou přímo proti příčině nemoci), pacienti však podle průběhu a závažnosti onemocnění mohou po poradě s lékárníkem zahájit symptomatickou a podpůrnou léčbu, která zmírňuje příznaky infekce. Léčba je vždy individuální a vychází z konkrétních potřeb pacienta!

Pro léčbu zvýšené teploty a bolesti se užívají běžně dostupné léčivé přípravky s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu.

Pro léčbu kašle je nutné zajistit dostatečnou a kvalitní expektoraci (vykašlávání). Obzvláště u koronavirových infekcí je vhodné zabezpečit důsledné odstranění hlenu z dýchacích cest, jelikož se tím snižuje riziko sekundárních plicních infekcí. Jako vhodná léčiva se doporučují např. acetylcystein³ a bromhexin⁴.

Acetylcystein

Toto léčivo má expektorační účinky (podporuje odstraňování hlenu z dýchacích cest), zároveň zvyšuje množství glutathionu (jednoho z nejsilnějších antioxidantů) a následně zlepšuje buněčnou imunitu. Doporučená denní dávka je 1200–1800 mg.

Bromhexin

Snížením viskozity a aktivováním řasinkového epitelu podporuje vylučování hlenu. Uspodňuje vykašlávání.

³ De Flora, S., Balansky, R., & La Maestra, S. (2020). Rationale for the use of N-acetylcysteine in both prevention and adjuvant therapy of COVID-19. *FASEB journal : official publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*, 10.1096/fj.202001807. Advance online publication.

⁴ De FS, Grassi C, Carati L. Attenuation of influenza-like symptomatology and improvement of cell-mediated immunity with long-term N-acetylcysteine treatment. *Eur Respir J* 1997 July;10(7):1535-1541.

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:	+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:	+420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:	+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



PRO PODPŮRNOU TERAPII KAŠLE A DALŠÍCH PŘÍZNAKŮ TOHOTO ONEMOCNĚNÍ LZE POUŽÍT I PROTIVIROVĚ PŮSOBÍCÍ LÉČIVA DOSTUPNÁ BEZ RECEPTU OBSAHUJÍCÍ ROSTLINNÉ EXTRAKTY:

Lékořice hladká (Glycyrrhiza glabra)

Výtažek z této léčivé rostliny obsahuje látku glycyrrhizin, která velmi účinně zabraňuje replikaci, tedy množení virů. Glycyrrhizin u velmi podobné infekce SARS snižoval přilnutí a vniknutí viru do buněk.

K dispozici jsou léčivé přípravky a léčivé čajové směsi, nebo individuálně připravovaná Mixtura solvens (směs rozpouštějící hleny).

Výtažek z pelargonie (Pelargonium sidoides)

Antivirový účinek této substance je založen na inhibici replikace virů. Výtažek zabraňuje množení virů, a tak působí proti šíření infekce. Výtažek z pelargonie také podporuje nespecifickou imunitu. Může zmírnit průběh infekce i zabránit rozvoji sekundární infekce.

Hořec drsný (Gentiana scabra)

Několik studií prokázalo, že extrakt z kořene hořce drsného (Gentiana scabra) potlačuje růst viru SARS-CoV. V ČR je například registrované léčivo obsahující extrakty z kořene hořce žlutého a výtažky dalších rostlin. Studie nebyly prováděny přímo na covid-19, léčivo může zmírnit průběh onemocnění a zabránit sekundární infekci.

