

Zakichana polska jesień

Po upalnym, słonecznym lecie przyszła pora na chłodną i deszczową jesień. Dni stają się coraz krótsze, a temperatury spadają. Zmiana pory roku przyniosła falę przeziębień i obrzęków błony śluzowej nosa, które większość zna pod dużo bardziej prozaiczną nazwą – „katar”. Podpowiadamy, jak radzić sobie ze zmianami temperatur, by cieszyć się zdrowiem i pogodą ducha, nawet podczas zimnych, deszczowych dni.

Gwałtowne zmiany temperatury mają duży wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Organizm stara się przystosować do ciągle zmieniającej aury, ale przy obecnych wahaniami pogodowych – nie zawsze sobie z tym radzi. Dlatego trzeba wspomóc układ odpornościowy i pomóc mu przetrwać jesienno – zimowe chłody. Przede wszystkim należy unikać gwałtownych zmian temperatur. Zarówno wychłodzenie, jak i zbyt szybkie rozgrzanie organizmu może prowadzić do infekcji bakteryjnych.

Dlatego, o ile to możliwe, trzeba stopniować ochładzanie lub ogrzewanie organizmu. Na przykład po powrocie z dworu nie siadajmy czym prędzej ubrani w trzy swetry przy ciepłym kaloryferze, dodatkowo uzbrojeni w kubek z gorącą herbatą. Najpierw wskazane jest przewietrzenie pomieszczeń, żeby organizm powoli przestawił się na cieplejszą, pokojową temperaturę. Nawet jeśli za

oknem jest szaro, chłodno i nieprzyjemnie, wietrzenie pomieszczeń powinno być

obowiązkowym punktem każdego dnia. Dzięki temu zmniejsza się stężenie drob-



Wystarczy 2-3 rozpylenia Afrin do każdej z dziurek nosa, aby obrzęk błony śluzowej nosa zmniejszył się.

„Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu”.

Afrin®

Oxymetazolini hydrochloridum

noustrójów, a przy okazji – w wywietrzonym pokoju lepiej się oddycha i wypoczywa. Wychodząc na dwór trzeba koniecznie pamiętać o ciepłym ubraniu. Jesienią i zimą niezwykle istotne jest noszenie czapki i szalika. Nie dajcie się zwieść „modzie” na gołe głowy i odkryte szyje. Modne jest to, co pasuje do danej pory roku – zimą na topie powinny być ciepłe okrycia, czapki i szaliki. Ważne są również ciepłe, wygodne i nieprzemakalne buty. Od tego może zależeć zdrowie, bo to właśnie przez głowę, stopy i dłonie najszybciej ucieka z naszego organizmu ciepło. Jego utrata zaś nieuchronnie prowadzi do przeziębienia i kataru. Nasz narząd powonienia nie dość, że traci swoje właściwości, to jeszcze staje się czerwony, opuchnięty a towarzyszący temu nieustanny wysięk powoduje, że czujemy się niekomfortowo. Szczególnie, gdy w planach mamy wyjście do pracy, na uczelnię, czy na ważne spotkanie pociągnięciem nosem i nieustanne wycieranie go chusteczką może powodować podrażnienie.

Katar jest wyjątkowo dokuczliwym objawem, gdyż nie tylko utrudnia swobodne oddychanie, ale również wpływa na nasze samopoczucie. Warto więc już przy pierwszych objawach wyposażyć się w preparaty, które udroż-

nią nos, ułatwią oddychanie a także pozwolą uniknąć bolesnych obtarć skrzydełek nosowych wywołanych pocieraniem chusteczką. Najbardziej popularne są aerozole do nosa, gdyż są wygodne i praktyczne. Ich działanie polega na obkurczeniu naczyń krwionośnych błony śluzowej nosa. Zmniejszony przepływ krwi powoduje zmniejszenie obrzęku błony, w efekcie czego poprawia się drożność przewodów nosowych. Dodatkowo, zatoki przynosowe są lepiej wentylowane i utwierdzone jest odpyły zalegającej w nich wydzieliny.

My rekomendujemy Afrin, który działa wyjątkowo szybko, już po 5-10 minutach po zastosowaniu, przynosząc wyraźną ulgę i swobodę oddychania. Wystarczy 2-3 rozpylenia do każdej z dziurek, aby obrzęk błony śluzowej nosa zmniejszył się. Przy wyborze aerozolu do nosa równie ważne co szybkość działania, jest długość działania, zależna od substancji czynnej zawartej w produkcie. Afrin zawiera chlorowodorek oxymetazolin, która działa nawet do 12 godzin. Może być stosowany również przy zapaleniu zatok, a nawet przy alergicznym nieżycie nosa.

W jesienne, chłodne dni najlepiej wystrzegać się przeziębienia i wychłodzenia organizmu, a także kontaktu z osobami przeziębionymi. Należy też wyjątkowo dbać o higienę osobistą. Niemieccy naukowcy przekonują, że częste mycie rąk zapobiega przeziębieniom nawet skuteczniej niż łykanie witamin. Jednakże jeśli już dokuczliwy wysięk z nosa nas dopadnie, uzbrojmy się w cierpliwość i odpowiedni aerozol, który przyniesie szybką ulgę.



Afrin jest dostępny w aptekach bez recepty w cenie ok. 18 zł. Informacja na podstawie wywiadu telefonicznego przeprowadzonego w wybranych aptekach na terenie kraju.

Nazwa produktu leczniczego: Afrin 500 mikrogramów/ml, aerozol do nosa, roztwór. **Nazwa i dawka substancji czynnej:** 1 ml preparatu zawiera 500 mikrogramów oxymetazolin chlorowodoru (*Oxymetazolini hydrochloridum*). **Postać farmaceutyczna:** aerozol do nosa, roztwór. **Wskazania do stosowania:** obrzęk błony śluzowej nosa występujący w przebiegu przeziębienia, zapalenia zatok, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną - chlorowodorek oxymetazolin, lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Preparatu nie należy stosować u pacjentów: leczonych inhibitorami monoaminoooksydazy (z powodu ryzyka dużego wzrostu ciśnienia tętniczego), z jaskrą z zamkniętym kątem przesączania, z suchym lub zanikowym nieżytem nosa, po przekłiniowym usunięciu przysadki mózgowej lub zabiegu chirurgicznym w czasie, którego odstąpiono oponę twardą z dostępu przez nos lub jamę ustną. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Schering-Plough Europe, Rue de Stalle 73, B-1180 Bruksela, Belgia.



Schering-Plough Polska Sp. z o.o.
02-677 Warszawa ul. Taśmowa 7,
tel: 22 4874150 faks: 22 4784155
SP/Afrin/08/2010/046/REK

Monika Pawłowska
Project Manager
monika.pawlowska@redpen.pl
tel kom: +48 502 328 270
ul. 11 Listopada 79, 05-091 Warszawa-Ząbki

Melania Wojas
Communication Specialist
melania.wojas@redpen.pl
tel kom: +48 518 619 230

Warszawa-Ząbki
Katowice
Gdańsk
Poznań
Wrocław
Lublin
tel: 0 22 781 40 51
tel: 0 32 750 86 43
tel: 0 58 741 90 28
tel: 0 61 623 18 44
tel: 0 71 722 08 57
tel: 0 81 463 41 96