



Sokan gondolják még, hogy ez a megoldás



Egy kanál méz „csodákra képes”, mellékhatások nélkül is

a méz esetében csökkent a leginkább. A dextrometorfán hatása a korábban említett kettő között szerepelt.

2. Gondozók éjszakai alvásminősége (köhögés hatása az alvás pontszámára)

A gyermekek alvásminőségéhez hasonlóan a gondozók is kevesebbszer ébredtek fel köhögést hallva, és nyugodtabban aludtak mézes kezelés mellett, mint a dexometorfánnal kezelt gyermekek gondozói. Szintén felfigyeltek a kutatást végzők arra, hogy a méz itt is kimagaslóbb hatékonyságot mutatott az 5. napon, mint a korábbi napokon. A salbutamolos kezelés mellett viszont az alvásminőség mutatott jobb értékeket.

KOMBINÁLT JAVULÁSI PONTSZÁMOK

Az összegző tanulmány kimutatta, hogy bár a méz a vizsgálatok egyes részében kifejezetten jobban hatott, mint a dextrometorfán, ugyanakkor az összesített és korrigált pontszámok nem mutatnak jelentős különbséget a két kezelés hatékonyságát tekintve a köhögés súlyosságában és a gyakoriság csökkentésében.

A difenhidraminhoz képest a méz lényegesen hatékonyabbnak bizonyult, mind a köhögés súlyosságának, mind gyakoriságának csökkentésében.

A vizsgálatok során az éjszakai és a nappali köhögés gyakorisága és súlyossága szignifikánsan, 79,4%-kal és 84,1%-kal csökkent a mézet kapó csoportban, és 58,7%-kal és 58,7%-kal a difenhidramint kapó csoportban.

A tanulmányok a salbutamolhoz képest a méz jelentősebb hatékonyságát igazolták a súlyosságban, gyakoriságban és intenzitásban, ugyanakkor az alvásminőséget a salbutamol jobban javította.

Megállapították azt is, hogy a méz a tünetek megjelenését követő első 3 napban sokkal jobban enyhíti a megfázás tüneteit, mint a placebo, a salbutamol, dextrometorfán és a difenhidramin, ugyanakkor ha a kezelést nem kezdik meg a tünetek megjelenésekor 3 napon belül, a méz nem hatásosabb, mint a salbutamol.

A kutatások kimutatták, hogy az acetilciszteines hurutoldó kezelés alatt a köhögés átlagosan 6-7 nap alatt szűnik meg, de gyógyszeres beavatkozás nélkül is hasonló eredmény várható.

Az antihisztaminok, ide értve a paracetamolt és a difenhidramint, még az acetilciszteines kezelésnél is hatástalanabbak.

A vizsgálatok során nemszteroid gyulladáscsökkentő (NSAID) hatóanyagokat is teszteltek. Ezek a köhögés intenzitására hatottak ugyan, de az időtartamát nem csökkentették.

MELLÉKHATÁSOK

Az eredmények mellett meg kell említeni, hogy a legtöbb készítménynek számtalan mellékhatása is ismert, kiváltképp, hogy az alkalmazott hatóanyagok jelentős része a központi idegrendszeren keresztül fejti ki hatását. A vizsgálatok kimutatták, hogy a salbutamol szedése az esetek 41%-ában okozott kiütést, ami 4-szer több gyermeket érintett, mint a méz esetében, valamint hasmenés is társult hozzá. Emellett a salbutamol és a difenhidramin álmoságot, a dextrometorfán pedig elalvási nehézséget, nyugtalanságot, ingerlékenységet okozott.

Az eredményekből világosan látható, és a legújabb amerikai irányelvek is hangsúlyozzák, hogy a gyógyszerpiacon található készítményeknél előnyösebb a méz használata, ugyanis a hatóanyagok egy

része köhögéscsillapító hatását tekintve gyengébb vagy hasonló eredményt ért el, mint a méz. Ezzel szemben a német irányelvek megengedőbbek, s bár ott is ajánlják a mézet a tünetek kezelésére, de a beteg kérésére gyógyszeres kezelést is elrendelnek.

A kutatás eredményeinek hangsúlyos pontja az a felismerés, miszerint kivétel nélkül minden szintetikus készítményhez társulnak olyan mellékhatások, amelyek rövid távon hányingert, alvászavart, emésztési problémákat, hosszabb távon pedig májelégtelenséget és más komoly tüneteket is okozhatnak, ezzel szemben a méznél nem kell ilyen mellékhatásokkal számolnunk.

Így azt mondhatjuk, hogy bár a náthás megbetegedésekkel összefüggő köhögés általában nem igényel beavatkozást, és 6-7 nap leforgása alatt magától gyógyul, ugyanakkor az életminőség javulása érdekében a tüneti kezelés megválasztásánál immáron bizonyítottan a méz a megfelelő hatékonyságú és a legkevesebb mellékhatással járó megoldás.

Méhészeként előnyt kovácsolhatunk abból, ha ismerjük a legújabb kutatások eredményeit, és a fogyasztóknak is úgy tudjuk ajánlani termékeinket, hogy bizonyítékokon alapulnak azok a hatások, amelyeket hangoztatunk. Ezért is van jelentősége ennek az összehasonlító vizsgálatnak, hiszen az USA-ban megfogalmazott új irányelvek nyomán előbb-utóbb a méhészeti termékeket az egészségügybe bevonva is alkalmazzák, sőt hatékonyságukat magas szinten ismerik el.

Páprádi Anna Báborka