

# KASZEL TO NIE TYLKO INFЕКCJA



**Magdalena Lubiewska**

**Dietetyk, Terapeuta TCM, Akupunktura**

## SPIS TREŚCI:

CEL WYKŁADU	4
PLAN WYKŁADU	4
1. KASZEL W ROZUMIENIU MEDYCYN Y ZACHODNIEJ	5
1.1. KASZEL	5
1.2. RODZAJE KASZLU	5
1.2.1. WYSTĘPOWANIE KASZLU SUCHEGO	6
1.2.2. KASZEL MOKRY WIĄŻĄCY SIĘ Z ODKRZTUSZANIEM WYDZIELINY	7
1.3. DIAGNOSTYKA	8
2. RODZAJE I PRZYCZYNY KASZLU ORAZ PODZIAŁ KASZLU W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ WEDŁUG ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH CZYNNIKÓW PATOGENNYCH	9
2.1. DIAGNOSTYKA WG TCM	9
2.2. ZABURZENIA BĘDĄCE PRZYCZYNĄ RÓŻNEGO RODZAJU KASZLU	9
2.3. INWAZJA ZIMNEGO WIATRU DO PŁUC	10
2.3.1. SPOSÓB DZIAŁANIA	10
2.3.2. HERBATA IMBIROWA	10
2.3.3. RYŻ Z ZIELONĄ CEBULKĄ I IMBIREM	11
2.3.4. KRWAJNIK	11
2.4. INWAZJA GORĄCEGO WIATRU DO PŁUC	11
2.4.1. GDY TYLKO OBJAWY ZMIENIĄ SIĘ, ZACZNIE DOMINOWAĆ GORĄCZKA I POTY	12
2.4.2. GORĄCY WIATR	12
2.5. ZASTÓJ ZIMNEGO ŚLUZU W PŁUCACH	12
2.5.1. SPOSÓB DZIAŁANIA	13
2.6. ZASTÓJ GORĄCEGO ŚLUZU W PŁUCACH	14
2.6.1. SPOSÓB DZIAŁANIA	14
2.6.2. KASZEL Z OBFITĄ WYDZIELINĄ	14
2.6.3. GORĄCY ŚLUZ W PŁUCACH	15
2.6.4. JEŻÓWKA PURPUROWA	15
2.6.5. SYROP Z RZODKWI BIAŁEJ	16
2.7. NIEDOBÓR QI PŁUC	16



## KASZEL TO NIE TYLKO INFEKCJA

---

2.7.1. JAK WZMACNIAMY QI PŁUC?	17
2.7.2. TRAGANEK BŁONIASTY	17
2.8. NIEDOBÓR YIN PŁUC	17
2.8.1. NAWILŻAMY PŁUCA, WZMACNIAMY	18
2.9. NIEDOBÓR W NERKACH	19
2.10. INWAZJA SUCHOŚCI DO PŁUC	19
2.11. ZEWNĘTRZNE – ROZRÓŻNIENIE ZIMNY WIATR CZY GORĄCY WIATR	20
2.12. ZIOŁA PIERWSZEJ POMOCY - POWINNY BYĆ W KAŻDEJ APTECZCE!	21
TABELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	22

## CEL WYKŁADU

- Przedstawienie różnicowania kaszlu według Medycyny Chińskiej oraz porównanie ich z podstawowymi aspektami rozumienia medycyny akademickiej.
- Podstawowe sposoby radzenia sobie z kaszlem za pomocą dietyki leczniczej i wybranych remediów ziołowych.

## PLAN WYKŁADU

- Kaszel w rozumieniu medycyny zachodniej.
- Rodzaje, przyczyny kaszlu ze wskazaniem patologii w konkretnych narządach.
- Podział kaszlu w Medycynie Chińskiej wg zewnętrznych i wewnętrznych czynników patogennych wraz z podstawowymi zaleceniami żywieniowymi i innymi skutecznymi działaniami terapeutycznymi.

## 1. KASZEL W ROZUMIENIU MEDYCYNY ZACHODNIEJ

### 1.1. KASZEL

**Kaszel to tylko objaw podrażnienia przez bardzo różne czynniki zakończeń nerwowych w błonie śluzowej dróg oddechowych.**

**Nie należy go jednak lekceważyć**, bo może być symptomem zapalenia oskrzeli, płuc, zachłyśnięcia czy innej, wymagającej leczenia choroby.

### 1.2. RODZAJE KASZLU

Ze względu na <b>czas trwania</b> kaszel dzielimy na:	Ze względu na <b>charakter</b> kaszel dzielimy na:
trwający do 3 tygodni - <b>kaszel ostry</b> ;	<b>suchy</b> , inaczej nieproduktywny;
trwający od 3 do 8 tygodni - <b>kaszel podostry</b> ;	<b>mokry</b> , inaczej produktywny, z odkasztuszaniem wydzieliny, która może być: ropna, śluzowa, przezroczysta i lepka, z cząstkami pokarmu czy też krwista;
trwający powyżej 8 tygodni - <b>kaszel przewlekły</b> .	Zarówno kaszel suchy, jak i mokry mogą mieć charakter ostry, podostry albo przewlekły.

## 1.2.1. WYSTĘPOWANIE KASZLU SUCHEGO

<p><b>Pierwsza faza zakażenia wirusowego górnych dróg oddechowych:</b></p>	<p><b>Nadreaktywność oskrzeli,</b> czyli stan po przebyciu zakażenia górnych dróg oddechowych:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trwa 2-3 dni,</li> <li>• kaszel ma charakter suchy,</li> <li>• towarzyszy mu gorączka, katar,</li> <li>• po kilku dniach kaszel suchy przechodzi w kaszel mokry,</li> <li>• zazwyczaj nie ma zmian osłuchowych nad oskrzelami i płucami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trwa zazwyczaj do 8 tygodni,</li> <li>• jest spowodowany uszkodzeniem nabłonka dróg oddechowych,</li> <li>• ustępuje, gdy nabłonek ulegnie regeneracji,</li> <li>• zazwyczaj nie ma zmian osłuchowych nad oskrzelami i płucami.</li> </ul>

<p><b>Astma oskrzelowa:</b></p>	<p><b>Refluks żołądkowo-przełykowy:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• najczęściej występuje u alergików,</li> <li>• towarzyszy mu świszczący oddech, napady duszności, trudności w oddychaniu i przyspieszony oddech,</li> <li>• nad polami płucnymi i oskrzelami są charakterystyczne zmiany osłuchowe („świsty”) i wydłużony wydech.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• towarzyszy mu zgaga, nadkwaśność, uczucie cofania zawartości żołądka do przełyku, odbijanie.</li> </ul>

- Suchy kaszel może być też **spowodowany przyjmowanymi lekami** - głównie powszechnie stosowanymi **lekami hipotensyjnymi**, czyli stosowanymi w leczeniu nadciśnienia tętniczego inhibitorami konwertazy (inaczej ACE inhibitory).
- Suchy kaszel może mieć też **podłoże psychogenne** lub być tak zwanym **kaszlem idiopatycznym**, czyli takim, w którym nie udaje się ustalić przyczyny.

- Kaszel psychogeny staje się **bardziej intensywny w sytuacjach stresujących** dla chorego.
- Napady kaszlu mijają zazwyczaj wtedy, gdy **odwróci się jego uwagę od czynnika** wywołującego odruch kaszlowy.

## 1.2.2. KASZEL MOKRY WIĄŻĄCY SIĘ Z ODKRZTUSZANIEM WYDZIELINY

<p><b>Druga faza zakażenia wirusowego górnych dróg oddechowych:</b></p>	<p><b>Katar, przewlekłe zapalenie zatok oraz alergja,</b> którym towarzyszy sływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła;</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● trwa 3-5 dni,</li> <li>● zazwyczaj po kilku dniach kaszel zmienia swój charakter z suchego na mokry;</li> <li>● zazwyczaj ustępuje wtedy gorączka i nasilenie dolegliwości zmniejsza się.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● w czasie badania gardła lekarz widzi zazwyczaj sływającą wydzielinę, nie ma natomiast zmian osłuchowych.</li> </ul>
<p><b>Zapalenie oskrzeli:</b></p>	<p><b>Zapalenie płuc:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● zapaleniu zazwyczaj towarzyszy pieczenie i ból w klatce piersiowej, bóle mięśniowe, gorączka, dreszcze;</li> <li>● osłuchowo nad polami płucnymi występują charakterystyczne zmiany („furczenia”).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● zazwyczaj towarzyszy zapaleniu nagła gorączka, osłabienie, ból klatki piersiowej przy wdechu i wydechu, duszność, dreszcze, ból mięśni, osłabienie; wydzielina ropna (żółto-zielony kolor);</li> <li>● osłuchowo nad polami płucnymi występują charakterystyczne zmiany: „trzeszczenia i rżenia„;</li> </ul>

- tak zwane atypowe zapalenie płuc może ujawniać się tylko osłabieniem i kaszlem bez zmian osłuchowych, wówczas rozstrzygający jest wynik badania rtg klatki piersiowej.

## Przewlekłe zapalenie oskrzeli:

- towarzyszą mu zmiany osłuchowe, „świsty” i „turczenia” w klatce piersiowej, poranne napady kaszlu, bóle głowy, duszności, wydzielina jest śluzowa, gęsta i lepka.

## Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP):

- choroba typowa dla palaczy, towarzyszy mu przewlekła duszność, świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej, krwioplucie, przyśpieszenie oddechu, wydzielina jest śluzowa, gęsta i lepka.

## 1.3. DIAGNOSTYKA

- rodzaj kaszlu,
- pozostałe objawy towarzyszące,
- palenie,
- otyłość,
- zjadanie nadmiernej ilości zimnych czy śluzotwórczych produktów,
- klimatyzacja,
- ból lędźwi czy w bokach ciała.



## 2. RODZAJE I PRZYCZYNY KASZLU ORAZ PODZIAŁ KASZLU W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ WEDŁUG ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH CZYNNIKÓW PATOGENNYCH

WRAZ Z PODSTAWOWYMI ZALECENIAMI ŻYWIENIOWYMI I INNYMI SKUTECZNYMI DZIAŁANAMI TERAPEUTYCZNYMI

### 2.1. DIAGNOSTYKA WG TCM

- Płuca są wrażliwe na Zewnętrzne i Wewnętrzne Gorąco.
- Potrzebują dobrego nawilżenia, dlatego są **wrażliwe na suchość**.
- **Kiedy Wei Qi jest osłabione, Płuca są wrażliwe na zewnętrzne czynniki chorobotwórcze.**
- Wewnętrzny niedobór Qi, Yang, Yin predysponuje organizm do podatności na inwazję chorobotwórczych czynników zewnętrznych.
- **Kaszel pojawia się głównie z powodu niedoboru Płuc, Śledziony, Nerek.**

### 2.2. ZABURZENIA BĘDĄCE PRZYCZYNĄ RÓŻNEGO RODZAJU KASZLU

Inwazja Zimnego Wiatru do Płuc	Niedobór Qi Płuc
Inwazja Gorącego Wiatru do Płuc	Niedobór Yin Płuc
Zastój Zimnego Śluzu w Płucach	Suchość Płuc
Zastój Gorącego Śluzu w Płucach	Niedobór w Nerkach

## 2.3. INWAZJA ZIMNEGO WIATRU DO PŁUC

- drapanie w gardle,
- ostry kaszel z obfitą przejrzystą wydzieliną/plwociną,
- dreszcze przeważają nad gorączką,
- niechęć i obawa przed zimnem,
- cienki, biały nalot na języku,
- ból głowy,
- gorączka słaba,
- niedrożność nosa,
- grypa,
- słabe Qi obronne organizmu.

### 2.3.1. SPOSÓB DZIAŁANIA

Unikać produktów zimnych, surowych i chłodnych.	Zalecane produkty gorące i ciepłe.
Unikać produktów mlecznych.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Smak ostry:</b> cebula dymka, kolendra.</li><li>• Herbata z przyprawami, grzane wino, grog.</li><li>• Imbir, czosnek, pieprz, rozmaryn, tymianek, cynamon.</li><li>• Herbata tymiankowa z miodem.</li></ul>

### 2.3.2. HERBATA IMBIROWA

- umieścić dwa kawałki imbiru wielkości kciuka w 0,5 l wody,
- gotuj na małym ogniu około 20 minut,
- pij ciepłe,
- w przypadku bólu gardła dodaj lukrecję.

## ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

**Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 28-stronicowego materiału!**

**W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:**

- **podstawowe zalecenia żywieniowe i inne skuteczne działania terapeutyczne** przy kaszlu z powodu pozostałych **wewnętrznych i zewnętrznych** czynników patogennych wg TMC,
- **spis ziół pierwszej pomocy wraz z ich działaniem**, które powinny być w każdej apteczce,
- **tabele produktów spożywczych z oznaczeniami smaków, termiki i działaniem.**

Nazwa	Smak	Termika	Działanie
Amarant	sł, lekko g	n	przekształca Śluz
Gryka	g	og	wspomaga trawienie, przekształca Wilgoć
Jęczmień	sł	och	wzmacnia Śledzionę, chłodzi Pęcherz, moczopędny