

**Tytuł:** Grypa – fakty i sposoby leczenia. / Influenza – facts and treatments.

**Słowa kluczowe:** czarna bezowocowa, leczenie objawy Sambucus nigra grypa

**Keywords:** black elderberry treatment symptoms Sambucus nigra influenza

**Autorzy:**

Carlos Lifschitz - <p>Oddział Gastroenterologii Pediatricznej, Szpital Italiano, Buenos Aires, Argentyna</p>

**Streszczenie:**

Grypa to ostra choroba układu oddechowego wywołana przez RNA ortomyksowirusy. Choroba występuje głównie w miesiącach zimowych, powodując epidemie zachorowań. Pomimo zaawansowania medycyny, w ciągu minionych 100 lat nie wprowadzono niczego, co wpływałoby na zatrzymanie występowania epidemii pandemii. Gorączka, ból głowy, ból mięśni oraz osłabienie są typowe dla grypy. W większości przypadków w populacji ogólnej choroba ma przebieg samoograniczający się (grypa bez powikłań). Jednakże jest powodem opuszczania dni w pracy lub w szkole i wiąże się ze zwiększoną zachorowalnością i śmiertelnością w grupach wysokiego ryzyka (grypa z powikłaniami). Leczenie osób niebędących w grupie wysokiego ryzyka to stosowanie doraźnych środków, które mają zapewnić odpowiednie nawodnienie oraz zredukować objawy. Specyficzne leki przeciwwirusowe są rekomendowane dla osób z grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia powikłań choroby. W grupach niskiego ryzyka stosuje się z dobrym skutkiem standaryzowany wyciąg z owoców czarnej bezowocowej, który ma, udowodnioną w badaniach klinicznych, aktywność przeciwwirusową.

**Abstract:**

Influenza is an acute respiratory illness caused by an RNA orthomyxovirus. It occurs mainly during the winter season in outbreaks and epidemics. Despite of all medical advances, nothing has been introduced during the past 100 years to affect the recurrent pattern of influenza epidemics and pandemics. Fever, headache, myalgia, and weakness are typical of the illness. In most cases influenza is a self-limited disease in the general population, however, it is a reason for school and work absenteeism and it is associated with increased morbidity and mortality in high risk populations. Treatment for people not in high risk groups is just palliative measures to keep hydration and symptoms under control. Specific antivirals are recommended for those at risk of complications. For those not at risk treatment with standardised black elderberry extract was used with good results. Black elderberry has been proven to have antiviral activity in clinical trials.