

## Πονόλαιμος το καλοκαίρι; Αντιμετωπίστε τον



Η συνεχής χρήση των

**κλιματιστικών ξηραίνει την ατμόσφαιρα και μπορεί να προκαλέσει πονόλαιμο και βήχα, ή ακόμα και κρυολόγημα.**

Καλοκαίρι: Η πιο θερμή περίοδος του χρόνου! Η ζέστη και η υπερβολική υγρασία θα μας ταλαιπωρούν συνεχώς. Αυτό θα έχει σαν επακόλουθο την εντατική χρήση κλιματιστικών. Είναι όμως, γνωστό ότι η συνεχής χρήση των κλιματιστικών ξηραίνει την ατμόσφαιρα και μπορεί να προκαλέσει πονόλαιμο και βήχα, ή ακόμα και κρυολόγημα.

Μερικοί από τους λόγους είναι:

- Η απότομη αλλαγή θερμοκρασίας από κρύο σε ζεστό και αντίστροφα.
- Η λειτουργία του συστήματος κλιματισμού με κλειστά παράθυρα, γεγονός που οδηγεί σε ανεπαρκή ανακύκλωση του αέρα, μεταξύ των χώρων του σπιτιού και του εξωτερικού περιβάλλοντος.
- Κακή εγκατάσταση, που οδηγεί σε ανεπαρκή κυκλοφορία του αέρα, με αποτέλεσμα το σύστημα να λιμνάζει σε ορισμένα σημεία και, ενδεχομένως, να είναι η αιτία δημιουργίας κάποιας μόλυνσης.
- Η έκθεση σε ατμοσφαιρικούς ρύπους, η οποία είναι πιο έντονη κατά το

καλοκαίρι

Για την σωστή αντιμετώπιση του πονόλαιμου ή και του κρυολογήματος, δεν θα πρέπει να κάνουμε χρήση αντιβιοτικών.

Μπορούμε να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας με δύο απλές κινήσεις:

- Λήψη τροχίσκων για το λαιμό που δεν περιέχουν αντιβιοτικά. Οι τροχίσκοι χωρίς αντιβιοτικό, αποτελούν ένα πολύ αποτελεσματικό μέσο στην αντιμετώπιση του πονόλαιμου, αφού οι κλινικές μελέτες έδειξαν ότι δρουν ταχύτατα και διαρκούν για τουλάχιστον 3-4 ώρες, προστατεύοντάς μας από ενοχλήσεις στο λαιμό, ιδιαίτερα τα καλοκαίρι όπου κάθε στιγμή είναι πολύτιμη.
- Λήψη άφθονων υγρών (νερό, φρεσκοστυμμένοι χυμοί και ροφήματα): Τα υγρά βοηθούν στην ρευστοποίηση και στην αποβολή των εκκρίσεων από τον λαιμό και την μύτη ενυδατώνοντας τον οργανισμό.

Είναι ωστόσο σκόπιμο να επισκεφτείτε τον γιατρό αν:

- δεν μπορείτε να καταπιείτε υγρά,
- έχετε ωταλγία που δεν υποχωρεί σε 48 ώρες,
- έχετε πυρετό για περισσότερο από τρεις μέρες,
- ο πονόλαιμος επανεμφανίζεται ή διαρκεί περισσότερες από επτά ημέρες,
- έχετε παρατεταμένη βραχνάδα (πάνω από τρεις εβδομάδες) ή επαναλαμβανόμενες κρίσεις βραχνάδας,
- έχετε βγάλει ερυθρά εξανθήματα,
- έχετε επίμονο πονόλαιμο, συνοδευόμενο από νυχτερινή έντονη εφίδρωση και ερεθισμένους αδένες,
- ο λαιμός πονάει, δεν έχει υποχωρήσει ο πόνος σε 48 ώρες και δεν υπάρχουν συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης,
- οι αδένες στο λαιμό είναι πρησμένοι χωρίς κανένα άλλο σύμπτωμα και δεν υποχωρεί το πρήξιμο μέσα σε τρεις εβδομάδες αφότου έχει υποχωρήσει ο πονόλαιμος.

Χρήστος Ν. Παπαφράγκος, Γενικός Ιατρός, διευθυντής ΕΣΥ στο Κέντρο Υγείας Μεγάρων και πρόεδρος του Ελληνικού Κολλεγίου Γενικής Ιατρικής (Ε.ΚΟ.Γ.Ι).

**Πηγές:** [health.in.gr](http://health.in.gr) - [iatria.gr](http://iatria.gr)