7 Δεκεμβρίου 2013

10 απλοί τρόποι για να προλάβετε το κρυολόγημα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το κρυολόγημα προκαλείται σχεδόν αποκλειστικά από ιούς, οι οποίοι είναι πολύ μικροί μολυσματικοί παράγοντες και μεταδίδονται πολύ εύκολα. Είναι εξαιρετικά συνηθισμένο, γιατί προκαλείται από 200 διαφορετικά είδη ιών -αν και το ένα τρίτο των περιπτώσεων οφείλεται στον λεγόμενο ρινοϊό. Τα περισσότερα παιδιά θα νοσήσουν μέχρι και δέκα φορές το χρόνο από κοινό κρυολόγημα, κυρίως εάν πηγαίνουν για πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό ή έχουν αρχίσει να

κοινωνικοποιούνται με παιδικά πάρτι, παιδότοπους κ.λπ. Τα καλά νέα είναι ότι, καθώς μεγαλώνουν, θα αρρωσταίνουν όλο και λιγότερο, γιατί αυξάνεται το «απόθεμα» αντισωμάτων που έχουν στη διάθεσή τους.

Οι πιο απλοί τρόποι για να βγάλετε τη φθινοπωρινή και χειμερινή σεζόν με όσο το δυνατόν λιγότερα κρυολογήματα είναι:

1. Να πλένετε τα χέρια σας. Πρέπει να γίνει συνήθεια, τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά σας. Είναι πολύ δύσκολο να αποφύγετε το κρυολόγημα που μεταδίδετε με τα σταγονίδια του αέρα. Για τους ιούς, όμως, που μεταφέρονται με την επαφή, ένα απλό πλύσιμο των χεριών μπορεί να προσφέρει αποτελεσματική προστασία.

2. Να μάθετε στο παιδί σας να μην αγγίζει τη μύτη και τα μάτια με τα χέρια του. Αν είναι πολύ μικρό, απομακρύνετε εσείς τα χεράκια του, όποτε το κάνει. Έτσι, θα εμποδίσετε τους ιούς του κρυολογήματος να εισχωρήσουν στις κοιλότητες του προσώπου και να προκαλέσουν τη ζημιά τους.

3. Να φροντίζετε η μύτη να είναι πάντα καθαρή. Η μύτη είναι ένα ζωτικό όργανο, που κουράζεται και ταλαιπωρείται για να μεταφέρει 10.000 λίτρα αέρα καθημερινά. Ειδικά, όταν οι συνθήκες του περιβάλλοντος είναι δύσκολες για το έργο της -υγρός ή κρύος αέρας, ερεθιστικές ουσίες, ρύπανση- μπορεί εύκολα να βουλώσει με αποτέλεσμα οι ιοί και τα βακτήρια να βρουν το κατάλληλο έδαφος για να αναπτυχθούν. Δείξτε στο παιδί πώς να φυσά καλά τη μύτη του ή καθαρίστε τη εσείς τακτικά.

4. Τονώστε το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών, φροντίζοντας το διαιτολόγιό τους να περιέχει βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Μην ξεχνάτε ότι η βιταμίνη C έχει πολύ ισχυρές ιδιότητες κατά του κρυολογήματος.

5. Μην φέρνετε το παιδί σε επαφή με τον ιό. Η μετάδοση των ιών που προκαλούν το κρυολόγημα είναι πολύ εύκολη υπόθεση. Αποφύγετε να το φέρνετε σε επαφή με άλλα παιδιά που είναι άρρωστα και φροντίζετε να πλένετε καλά τα χέρια του και να του αλλάζετε ρούχα όταν επιστρέφει από τον παιδικό σταθμό.

6. Αερίζετε τακτικά τους χώρους του σπιτιού και βεβαιωθείτε ότι το ίδιο κάνουν και στο σχολείο και γενικά όπου ο συνωστισμός είναι μεγάλος.

7. Βεβαιωθείτε ότι η ατμόσφαιρα στο παιδικό δωμάτιο είναι η κατάλληλη –η ιδανική θερμοκρασία είναι 19-20 βαθμοί Κελσίου και υγρασία 40-60%. Για να αυξήσετε την υγρασία εάν χρειάζεται, μπορείτε να ακουμπήσετε ένα ανοιχτό δοχείο με νερό πάνω στα καλοριφέρ.

8. Η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, γι’ αυτό βεβαιωθείτε ότι το παιδί πίνει αρκετό νερό και. Δώστε του συμπληρωματικά χυμούς, σούπες και αφεψήματα.

9. Προσέξτε τις απότομες αλλαγές της θερμοκρασίας. Απορυθμίζουν τον οργανισμό και δεν τον βοηθούν να αντεπεξέλθει σωστά στην επίθεση των ιών. Η μετάβαση από ένα ζεστό σε ένα κρύο περιβάλλον, πρέπει να γίνεται σταδιακά, χωρίς βιασύνες και, φυσικά, όταν το παιδί δεν είναι ιδρωμένο.

10. Ελέγχετε συχνά για συμπτώματα. Τις περισσότερες φορές το κρυολόγημα ξεκινά με συνάχι και κόκκινα μάτια. Για τις πρώτες μέρες, έστω κι αν οι εκκρίσεις της μύτης γίνουν λίγο κιτρινωπές ή πρασινωπές, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Αν όμως διαπιστώσετε ότι ύστερα από 3-4 μέρες οι εκκρίσεις γίνουν έντονα κιτρινωπές ή πρασινωπές, τότε πρόκειται για μικροβιακή ρινίτιδα και χρειάζεται θεραπευτική αγωγή. Το κρυολόγημα οφείλεται σε ιούς, επομένως δεν ενδείκνυνται τα αντιβιοτικά. Θεραπεύεται μόνο του, μέσα σε 5 έως 10 ημέρες.

Με τη συνεργασία του Εμμανουήλ Δαλιεράκη (παιδίατρος)

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr