

Συμβουλές για να επιβιώσετε στην περίοδο της γρίπης



Η

εποχή του κρυολογήματος και της γρίπης έφτασε για τα καλά, και οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να βγείτε από αυτήν αλώβητοι!

Το κρύο ξαφνικά δυνάμωσε, και σιγά-σιγά οι λεπτές μπλούζες έδωσαν θέση στις χοντρές ζακέτες. Είναι επίσημο. Ο χειμώνας βρίσκεται πιο κοντά από ποτέ, και μαζί του φέρνει και τα πρώτα – μαζικά – κρούσματα γρίπης. Πώς θα καταφέρουμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας;

Πλένουμε τα χέρια μας

Πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας συχνά, με σαπούνι, καθώς κατά τη διάρκεια της ημέρας γεμίζουν με μικρόβια και μπορούν να μεταφερθούν στο στόμα ή στα μάτια μας. Πολλές ιώσεις μεταδίδονται με αυτό τον τρόπο.

Κάνουμε το εμβόλιο της γρίπης

Πολλοί από εμάς δεν θεωρούμε τη γρίπη ιδιαίτερα σημαντικό πρόβλημα, αλλά μπορεί να γίνει αρκετά σοβαρή. Μπορεί να μας καθηλώσει στο κρεβάτι για μέρες, και είναι πραγματικά επικίνδυνη για τα μικρά παιδιά, τους υπερήλικες και τις εγκύους. Το εμβόλιο μπορεί να μας γλιτώσει.

Προετοιμαζόμαστε

Είναι καλό – για παν ενδεχόμενο – να εφοδιαστούμε με τα απαραίτητα: παυσίπονα, σιρόπι για τον βήχα και σπρέι για τη μύτη. Μην ξεχάσετε μπόλικά χαρτομάντηλα και αντισηπτικό gel για τα χέρια. Αγοράστε τσάι και εύκολα φαγητά που βοηθούν τον λαιμό, όπως κοτόσουπα σε φακελάκια.

Προσέχουμε τα συμπτώματα

Απλό κρύωμα ή κανονική γρίπη; Δεν υπάρχει σίγουρος τρόπος να ξεχωρίσουμε τα συμπτώματα, και ακόμα και ο γιατρός μας μπορεί να μην βγάλει ξεκάθαρη διάγνωση χωρίς εξετάσεις. Συνήθως, τα κρυώματα είναι λιγότερο επίπονα, και έχουμε μπουκωμένη μύτη. Η γρίπη έχει πιο σοβαρά συμπτώματα και έρχεται πιο ξαφνικά, και μπορεί να μας ρίξει στο κρεβάτι για μερικές μέρες. Είναι συχνό φαινόμενο να έχουμε πυρετό, πόνους στο σώμα και αισθήματα εξάντλησης.

Διαλέγουμε τα σωστά φάρμακα

Υπάρχουν ορισμένα χάπια που καταπολεμούν πολλά συμπτώματα μαζί, όπως τον βήχα, το βούλωμα στη μύτη και τους πόνους. Και ενώ, ναι, είναι πολύ βολικά στη θεωρία, στην πράξη μπορεί να μην είναι η καλύτερη επιλογή αν δεν αντιμετωπίζετε όντως όλα αυτά τα συμπτώματα. Διαλέξτε το κατάλληλο φάρμακο για τα συμπτώματά σας, και μην παίρνετε δύο φάρμακα με το ίδιο δραστικό συστατικό. Ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας βοηθήσει να διαλέξετε.

Δεν παίρνουμε αντιβίωση

Το κρύωμα και η γρίπη προκαλούνται από ιούς. Τα αντιβιοτικά φάρμακα αντιμετωπίζουν τις μολύνσεις από βακτήρια, άρα δεν θα έχουν αποτέλεσμα. Επιπλέον, αν χρησιμοποιείτε αντιβιοτικά αλόγιστα, μπορούν να αναπαραχθούν επικίνδυνα μικρόβια με ανοχή στα φάρμακα.

Μένουμε σπίτι

Τώρα είναι η στιγμή να χαλαρώσουμε και να μην κουράσουμε τον εαυτό μας. Αν πιεστούμε να πάμε στη δουλειά, η ανάρρωσή μας θα είναι πολύ πιο δύσκολη. Το κρύωμα θα διαρκέσει περισσότερο και μπορεί να μεταδώσουμε τον ιό και σε άλλους ανθρώπους. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι ξεκούραση και ζεστασιά.

Χρησιμοποιούμε προϊόντα μιας χρήσης

Όταν κάποιος στο σπίτι είναι άρρωστος, είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιούμε είδη μιας χρήσης για τις μέρες που η ασθένεια κάνει τον κύκλο της, ώστε να μην μεταφερθούν τα μικρόβια περισσότερο. Χάρτινες πετσέτες για τα χέρια στο μπάνιο και πλαστικά ποτήρια στην κουζίνα.

Ψάχνουμε για φυσικά φάρμακα

Δεν είναι ανάγκη να φορτώσουμε τον εαυτό μας χάπια από την πρώτη στιγμή. Μια κουταλιά μέλι μπορεί να ανακουφίσει τον βήχα μας, ίσως και εξίσου καλά με ένα σιρόπι. Προσοχή, μην δίνετε μέλι σε παιδιά κάτω του ενός έτους, καθώς δεν είναι ασφαλές. Επιπλέον, η βιταμίνη C μπορεί να μειώσει τον χρόνο που θα βιώνουμε τα συμπτώματα και την έντασή τους.

Πίνουμε πολλά υγρά

Μπορούν να ανακουφίσουν τον λαιμό, αλλά και τη μύτη. Το νερό, οι σούπες με ζωμό και τα sports drinks είναι καλές επιλογές – όχι όμως και το αλκοόλ. Δοκιμάστε ένα ζεστό τσάι από βότανα.

Αντιϊκά φάρμακα;

Δεν υπάρχουν φάρμακα που να θεραπεύουν τη γρίπη, αυτό είναι γνωστό. Υπάρχουν, όμως, φάρμακα που μπορούν να επιταχύνουν την ανάρρωση. Ρωτήστε τον γιατρό σας για συνταγογραφούμενα αντιϊκά φάρμακα, και φροντίστε να τα πάρετε μέσα στις πρώτες 48 ώρες από την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων σας.

Επιμέλεια: Θεodorής Διάκος

Πηγή: iatronet.gr