

Υγεία: 13 πράγματα που πρέπει να ξέρουμε για το κοινό κρυολόγημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Sick Child

Πόσο μακριά πρέπει να στεκόμαστε από έναν άνθρωπο που φτερνίζεται;

Το κοινό κρυολόγημα δεν είναι και τόσο επιβαρυντικό. Δεν μας καθηλώνει όπως η γρίπη, δεν διαρκεί τόσο πολύ και δεν θέτει σε κίνδυνο τη ζωή των ευάλωτων ομάδων του γενικού πληθυσμού.

Αυτό δεν σημαίνει και ότι μας αρέσει να αρρωσταίνουμε.

Κάθε χρόνο εκδηλώνονται περισσότερα από ένα δισεκατομμύριο κρυολογήματα στις ΗΠΑ, τα οποία μεταφράζονται σε 60 εκατομμύρια χαμένες μέρες στο σχολείο και 50 εκατομμύρια στην εργασία. Το οικονομικό κόστος του κοινού κρυολογήματος αποτιμάται σε 25 δισ. δολάρια.

Σε αυτό το κόστος θα πρέπει να προσθέσουμε τα πέντε δισεκατομμύρια δολάρια που ξοδεύονται ετησίως σε μη συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Επιπλέον, οι γιατροί, ειδικά στην Ελλάδα, συνταγογραφούν αντιβιοτικά σε έξι από τις δέκα περιπτώσεις κοινού κρυολογήματος, διογκώνοντας το τεράστιο πρόβλημα της αντοχής των ιών στα αντιβιοτικά και την ανάπτυξη

«υπερμικροβίων», ακόμα και όταν δεν είναι τα μικρόβια που ευθύνονται για την εκδήλωση των ασθενειών.

Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν για να αποφύγουμε το κρύωμα, τους γιατρούς και τα φαρμακεία;

1. Οι περισσότεροι ενήλικες κρυολογούν δύο με τέσσερις φορές κάθε χρόνο. Στα παιδιά το νούμερο ανεβαίνει από έξι ως δέκα.
2. Περισσότεροι από 200 ιοί ευθύνονται για το κοινό κρυολόγημα. Οι πιο κοινοί ονομάζονται ρινοϊοί (HRV) και είναι αυτοί που ευθύνονται για το 40% των κρυολογημάτων.
3. Υπάρχουν περίπου 100 γνωστά στελέχη ή ορότυποι των οροϊών πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορεί να αναπτυχθεί το κατάλληλο εμβόλιο και ότι δυνητικά μπορούμε να αρρωστήσουμε από κάθε έναν ξεχωριστά έως ότου αναπτύξουμε αντισώματα για όλους. Επιπλέον, οι μεταλλάξεις παράγουν «άπειρα» νέα στελέχη των ιών.
4. Οι ρινοϊοί επιβιώνουν για μόνο τρεις ώρες έξω από τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά ορισμένες φορές επιβιώνουν για δύο ολόκληρες μέρες πάνω σε επιφάνειες που ακουμπάνε πολλά χέρια: πόμολα, διακόπτες, λαβές στήριξης στα μέσα μεταφοράς και χερούλια στα καρότσια του σούπερ μάρκετ.
5. Ένας μόνο ιός μπορεί να αναπαραχθεί 16 εκατομμύρια φορές μέσα σε μια μέρα.
6. Ο ιός του κοινού κρυολογήματος μεταδίδεται όταν πιάσουμε τη μύτη ή τα μάτια μας και σε μικρότερο βαθμό το στόμα, αφότου έχουμε πιάσει μια μολυσμένη επιφάνεια. Επίσης, μπορούμε να κολλήσουμε εάν εισπνεύσουμε σταγονίδια από το φτάρνισμα ή τον βήχα ενός άρρωστου ατόμου.
7. Ενώ ο αέρας από την αναπνοή ενός ατόμου ταξιδεύει με ταχύτητα 1,4 μέτρων ανά δευτερόλεπτο, τα σταγονίδια από το φτάρνισμα ταξιδεύουν με 160 χιλιόμετρα ανά ώρα.
8. Τα σταγονίδια από το φτάρνισμα απλώνονται σε απόσταση 1,8 μέτρων.
9. Ένα μόνο φτάρνισμα ψεκάζει 100.000 μικρόβια στον αέρα. Γι' αυτό καλό είναι να βρισκόμαστε σε απόσταση δύο μέτρων από άτομα που φτερνίζονται.

10. Πιστεύουμε ότι ο ιός είναι πιο μεταδοτικός όταν τα συμπτώματα είναι πλέον εμφανή. Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει πάντα αφού την αρρώστια μπορεί να μας μεταδώσει κάποιος που δείχνει απόλυτα υγιής.

11. Όσο μικρότερη είναι η υγρασία του περιβάλλοντος, τόσο περισσότερη υγρασία εξατμίζεται από τα σταγονίδια του βήχα και του φταρνίσματος και τόσο ταχύτερα ταξιδεύουν τα μικρόβια. Ο ξηρός αέρας ξηραίνει τους βλεννογόνους ρινικό σύστημα εξουδετερώνοντας ένα προστατευτικό «εργαλείο» του οργανισμού. Αυτό συμβάλλει στην αύξηση των κρυολογημάτων όταν επικρατεί ψυχρό και ξηρό κλίμα.

12. Η βιταμίνη C δεν θεραπεύει το κρυολόγημα. Όμως, η πρόσληψη 0,2 γραμμαρίων βιταμίνης C ημερησίως μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ενός κρυολογήματος κατά μία-δυό μέρες.

13. Ο αποτελεσματικότερος τρόπος για να μην κρυώσουμε -εάν δεν θέλουμε να κλειστούμε στο σπίτι- είναι να πλύνουμε τα χέρια μας (το αποτελεσματικότερο εμβόλιο). Συχνά. Χρησιμοποιούμε σαπούνι και ξεπλένουμε με νερό για 20 δευτερόλεπτα. Είναι ένας φθηνός, εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος προφύλαξης και μάλιστα πιο υγιεινός από τις αλκοολούχες λοσιόν που περιέχουν Triclosan.

Πηγή:econews