

## Φθινοπωρινές ιώσεις: Πώς να προστατευθούμε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Μπορεί οι θερμοκρασίες να θυμίζουν μικρό καλοκαιράκι, αλλά με την έλευση του Οκτωβρίου μπαίνουμε για τα καλά σε ρυθμούς φθινοπώρου και σε περίοδο έξαρσης ιώσεων του ανώτερου αναπνευστικού και κρυολογημάτων, που οφείλονται στην αλλαγή του καιρού και στον συγχρωτισμό με άλλα άτομα σε κλειστούς χώρους, όπως γραφεία, σχολικές αίθουσες και μέσα μαζικής μεταφοράς.

Πιο ευάλωτα σε αυτές είναι τα μικρά παιδιά, τα οποία έχουν αδύναμο ανοσοποιητικό και λόγω της ηλικίας τους δεν έχουν μάθει ακόμα να τηρούν τους κανόνες υγιεινής, αλλά και οι ηλικιωμένοι, που συχνά πάσχουν από χρόνια προβλήματα υγείας, που εξασθενούν τον οργανισμό τους και επιβαρύνουν την αναπνευστική τους λειτουργία.

«Το ευτύχημα είναι ότι οι περισσότεροι έχουν επιστρέψει στην καθημερινότητά τους με τη θετική ενέργεια που απέκτησαν στις καλοκαιρινές διακοπές, ειδικά αν ασχολήθηκαν με κάποιο άθλημα ή θαλάσσιο σπορ. Η άσκηση δυναμώνει τον οργανισμό και τονώνει το ανοσοποιητικό, ενώ **το θαλασσινό νερό είναι το καλύτερο φάρμακο** για τα νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού, είτε είναι

λοιμώξεις είτε χρόνια προβλήματα όπως η αλλεργική ρινίτιδα», εξηγεί η **Δρ. Ανατολή Παταρίδου**, MD, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής & τραχήλου, επιστημονική συνεργάτης Νοσοκομείου Υγεία ([www.pataridou.gr](http://www.pataridou.gr)).

Παρότι, όμως, η θωράκιση του οργανισμού με τη βοήθεια της άσκησης και της επαφή με τη θάλασσα είναι πολύ σημαντική, μόνη της δεν αρκεί για την προστασία από τις επερχόμενες ιώσεις.

«Η άσκηση πρέπει να συνεχιστεί και το χειμώνα. **Ο Οκτώβριος είναι η καλύτερη εποχή για να αρχίσει κανείς ένα άθλημα, χορό ή γυμναστήριο**, μόνος ή με τα παιδιά του, τα οποία επίσης έχουν ανάγκη την γυμναστική, μετά την ανάπαυλα του καλοκαιριού. Με την άθληση όχι μόνο ενδυναμώνουμε το ανοσοποιητικό μας, αλλά αποκομίζουμε τεράστια οφέλη στη σωματική και στην ψυχική υγεία».

Η διατροφή, επίσης, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, διότι βοηθά στον περιορισμό της νοσηρότητας και στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των ιώσεων, χωρίς, βέβαια, να υποκαθιστά άλλες μορφές θεραπείας.

Η απώλεια βάρους, η ένταξη αντιοξειδωτικών τροφών, Ω3 λιπαρών οξέων και προβιοτικών στη διατροφή και, γενικά, ένα μεσογειακό μοντέλο διατροφής, με έμφαση στην **κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, ξηρών καρπών, ψαριών, οσπρίων και μικρής ποσότητας κρεατικών και γαλακτοκομικών**, θωρακίζει τον οργανισμό και είμαστε λιγότερο ευάλωτοι στις ιώσεις. Επιπλέον αποτρέπει σε σημαντικό βαθμό την ανάπτυξη αλλεργιών.

Η εμφάνιση ύποπτων συμπτωμάτων, πάντως, όπως η καταρροή, ο βήχας, το μούκωμα και ο πονόλαιμος, δεν πρέπει να οδηγεί αυτομάτως στην εικασία ότι το άτομο πάσχει από ίωση.

«Είναι πολύ πιθανό να “κουβαλάει” κάποια ασθένεια από το καλοκαίρι, όπως μία λαρυγγίτιδα, λόγω της παρατεταμένης κατανάλωσης κρύων ροφημάτων, την κατάχρηση αλκοόλ, την αυξημένη έκθεση στον καπνό των τσιγάρων ή στα air-conditioning κ.ά.» λέει η Δρ. Παταρίδου. «Επομένως, αν εμφανιστούν ύποπτα συμπτώματα, το άτομο πρέπει να αποφύγει να κάνει μόνο του διάγνωση ή να σπεύσει να πάρει αντιβιοτικά, χωρίς συνταγή γιατρού. Αυτό που πρέπει να κάνει, **αν η διάρκεια των συμπτωμάτων είναι πάνω από 3 ημέρες** και, μάλιστα, υπάρχει επιδείνωση, είναι να απευθυνθεί στο γιατρό προκειμένου να λάβει την κατάλληλη αγωγή».

Κάποια συμπτώματα, εξάλλου, που στην αρχή μοιάζουν με κρυολόγημα, **μπορεί να υποκρύπτουν** έξαρση αλλεργικής ρινίτιδας, οπότε χρειάζεται

εντελώς διαφορετική θεραπεία. Επιπρόσθετα, ένα κοινό κρυολόγημα μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές από τα ιγμόρεια, τα αυτιά ή και τους βρόγχους και να χρειαστεί πιο ειδική αγωγή.

Τον μεγαλύτερο κίνδυνο για επιπλοκές αντιμετωπίζουν ασθενείς με στραβό ρινικό διάφραγμα, χρόνια ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, πολύποδες ή άσθμα. Αυτός είναι ένας, ακόμη, λόγος που δεν πρέπει να αμελούνται τα προβλήματα της μύτης, αλλά να αντιμετωπίζονται με τις κατάλληλες μεθόδους. Εάν απαιτείται χειρουργική αντιμετώπιση, μπορεί να γίνει με τις νέες, ενδοσκοπικές τεχνικές με τη χρήση κάμερας και πλοήγησης (navigation) που προσφέρουν ανώδυνη μετεγχειρητική επούλωση και άμεση επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες.

## **Μέτρα προστασίας από τις ιώσεις της εποχής**

- \* **Βάλτε** την άσκηση στη ζωή σας, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα
- \* **Τρώτε** καθημερινά περισσότερα φρούτα και λαχανικά και να περιορίσετε την κατανάλωση κρέατος
- \* Κάντε τακτικά πλύσεις της μύτης με ειδικές συσκευές ή φυσιολογικό ορό, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας όταν υπάρχει επίμονο μούκωμα και πολλές εκκρίσεις.
- \* **Διδάξτε** στα παιδιά σας κάποιες βασικές κινήσεις με τις οποίες μπορούν να προστατευτούν από τις ιώσεις στο σχολείο και τον παιδικό σταθμό, όπως να πλένουν τακτικά τα χέρια τους, να βάζουν το χέρι τους μπροστά στο στόμα όταν βήχουν και μετά να πλένουν τα χέρια τους, να μην πίνουν από τα μπουκάλια άλλων παιδιών και να αποφεύγουν να ακουμπούν το πρόσωπό τους.
- \* **Οι ευάλωτες** ομάδες του πληθυσμού (παιδιά, ηλικιωμένοι, άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα/ανοσοκατασταλμένοι ασθενείς) πρέπει να απευθύνονται στον οικογενειακό τους γιατρό, ώστε αν υπάρχει ένδειξη να εμβολιαστούν.

«Οι παρακαταθήκες ενέργειας που πήραμε από τις καλοκαιρινές μας διακοπές ας γίνουν η αφορμή να αντιδράσουμε πιο ολιστικά στην αύξηση της νοσηρότητας, με ριζικές αλλαγές του καθημερινού τρόπου ζωής που αφορούν στη διατροφή, στην άθληση και στη διαχείριση των γεγονότων» καταλήγει η Δρ. Παταρίδου.

**Πηγή:** [healthmag.gr](http://healthmag.gr)