

Πόσο «βαριά» πρέπει να ντύνουμε τα παιδιά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η

παιδιάτρος Άννα Παρδάλη μάς συμβουλεύει

Βρισκόμαστε στην καρδιά του χειμώνα, εν μέσω χαμηλών θερμοκρασιών, κρυολογημάτων και ιώσεων με τους γονείς όχι μόνο να ανησυχούν, αλλά ήδη να υφίστανται τις συνέπειες όλων αυτών, αφού τα φαινόμενα στα μικρά παιδιά είναι πιο συχνά και έντονα. Για το λόγο αυτό, το [infokids.gr](#) συνάντησε την **παιδιάτρο κ. Άννα Παρδάλη** για να μας συμβουλέψει πώς πρέπει να ντύνουμε το παιδί μας όταν κάνει κρύο, αλλά και ποια η σχέση των ιώσεων με τον ψυχρό καιρό.

Συχνά, σχεδόν καθημερινά, όταν βλέπουμε ένα άρρωστο παιδί στο Ιατρείο μας, οι Παιδιάτροι δεχόμαστε την ερώτηση από το γονιό: γιατρέ, το «κόλλησε» το παιδί αυτό που έχει, ή κρύωσε; Και εννοεί, ότι εκτέθηκε σε χαμηλή εξωτερική θερμοκρασία, χωρίς να έχει ντυθεί, κατά την εκτίμηση του κατάλληλα και ικανοποιητικά με αποτέλεσμα να αρρωστήσει. Και η αλήθεια είναι ότι οι Παιδιάτροι απαντούμε κάπως «δογματικά» σε αυτή την ερώτηση: δεν υπάρχει κρύωμα, το παιδί έχει κολλήσει μια ίωση, αναγνωρίζοντας κάποιες φορές μια μικρή ή μεγαλύτερη δόση δυσπιστίας στο βλέμμα του γονιού στην απάντησή μας.

Πώς ακριβώς λοιπόν έχουν τα πράγματα;

Ας δούμε ορισμένα δεδομένα: Πρώτα απ όλα σε κάθε παιδί ή ενήλικα που εκδηλώνει οποιαδήποτε συμπτωματολογία λοίμωξης και εν προκειμένω συμπτώματα από το αναπνευστικό δηλαδή κρυολόγημα, όπως το λέμε απλά, είναι σαφές και ξεκάθαρο από κάθε επιστημονική άποψη ότι αυτό οφείλεται σε λοιμογόνο παράγοντα, ιό ή βακτηρίδιο. Συνηθέστερο και συχνότερο είναι να αφορά σε ιό.

Από την άλλη όμως, **δεν μπορεί κάνεις να αγνοήσει τη δυσμενή επίδραση που μπορεί να έχει στον οργανισμό το ψύχος**, καθώς είναι γνωστό ότι καταστέλλει για λόγους αυτοσυντήρησης όλες τις μεταβολικές διαδικασίες του οργανισμού, του κυκλοφορικού και έμμεσα έτσι και αυτές του ανοσοποιητικού.

Το κρύο, μέσω της περιφερικής αγγειοσύσπασης που προκαλεί, μειώνει την τοπική άμυνα του οργανισμού (π.χ. στο ρινικό βλεννογόνο).

Το στρες από το κρύο καταπονεί τον οργανισμό, επηρεάζει τη λειτουργικότητα του αναπνευστικού επιθηλίου και παρατείνει τη νόσηση.

Πιθανώς, η επίδραση του κρύου στις κινήσεις του κροσσώτου επιθηλίου των πνευμόνων μειώνει την ικανότητά του να καθαρίζει την περιοχή. Ακόμα, όταν υπάρχει κρύο, τα σταγονίδια από τον βήχα και το φτάρνισμα διατηρούνται περισσότερο χρόνο στον αέρα, γεγονός που ευνοεί τη μετάδοση των λοιμώξεων.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι όσοι πάσχουν από κοινές ιώσεις της εποχής και προστατεύονται από το κρύο και την κούραση γίνονται καλά μία έως δύο ημέρες ενωρίτερα σε σχέση με όσους δεν το κάνουν.

Επιπλέον, πολλοί μικροοργανισμοί προτιμούν τις συνθήκες του ψύχους κατά τους χειμερινούς μήνες για να αναπτυχθούν και να διαδοθούν, άλλοι λόγω του τροπισμού τους ως «κρυόφιλοι» μικροοργανισμοί και άλλοι γιατί λόγω του ψύχους οι άνθρωποι συνωστίζονται σε κλειστούς χώρους και έτσι διευκολύνεται η διάδοση τους από άτομο σε άτομο.

Η αλήθεια λοιπόν μπορεί να είναι κάπου στη μέση για τα απλά κρυολογήματα!

Όμως από την άλλη η υπερβολική φοβία των γονιών για το κρύο, που φτάνει μέχρι υπερβολής στο ντύσιμο -σύνηθες στην πατρίδα μας φαινόμενο- μπορεί να οδηγήσει στο άλλο άκρο. **Τα παιδιά όταν ντύνονται υπερβολικά και δυσανάλογα σε σχέση** με τις ανάγκες της περιβαλλοντικής θερμοκρασίας, δυσφορούν, ιδρώνουν και τα βρεγμένα ρούχα οδηγούν σε απότομη μεταβολή της θερμοκρασίας του σώματος που έχει συνέπειες τελικά ίδιες ή και χειρότερες από ότι το ίδιο το ψύχος θα προκαλούσε στον οργανισμό.

Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι η σταδιακή εξοικείωση με το κρύο σε συνδυασμό με την άσκηση (π.χ. χειμερινοί κολυμβητές), έχει μακροπρόθεσμα θετική επίδραση στη λειτουργία του καρδιαγγειακού και την άμυνα, λειτουργώντας σαν ασπίδα

στις λοιμώξεις, ειδικά του χειμώνα.

Συμπερασματικά λοιπόν θα λέγαμε:

- Όχι στο υπερβολικό ντύσιμο δυσανάλογο με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος
- οι μεταβολές της θερμοκρασίας του σώματος και η εφίδρωση από το υπερβολικό ντύσιμο είναι πιο επικίνδυνες από το ίδιο το κρύο.
- η σταδιακή εξοικείωση με το κρύο σε συνδυασμό με την άσκηση είναι ευεργετικές για την άμυνα του οργανισμού μας .

Πηγή: infokids.com.cy