

4 Αυγούστου 2018

## **Τι να προσέχουν οι ασθενείς με κυστική ίνωση το καλοκαίρι**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Της Ανθής Αγγελουπούλου

Η ζέστη και η υγρασία είναι παράγοντες που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την υγεία των ασθενών με κυστική ίνωση, σύμφωνα με την πρόεδρο του Ελληνικού Συλλόγου για την Κυστική Ίνωση κα Αγγελική Πρεφτίτση. Όπως λέει, τόσο το αναπνευστικό σύστημα, όσο και ο αλμυρός ιδρώτας επιβάλλουν στον ασθενή να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στις οδηγίες των γιατρών έτσι ώστε, να αποφύγει την αφυδάτωση ή τη δύσπνοια.

Το αμερικανικό Ίδρυμα Κυστικής Ίνωσης και ο βρετανικός Οργανισμός Κυστικής Ίνωσης μας εξηγούν ποια μέτρα προφύλαξης πρέπει να λαμβάνουν οι ασθενείς για να αποφύγουν τα απρόοπτα:

### **Απαραίτητη η καλή ενυδάτωση του οργανισμού**

Ο ασθενής με κυστική ίνωση διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο αφυδάτωσης, γι' αυτό δεν πρέπει να φτάσει στην κατάσταση δίψας, αλλά να έχει καταναλώσει νερό πριν αρχίσει να νιώθει ότι διψάει. Τουλάχιστον 2 λίτρα νερό είναι απαραίτητα ημερησίως.

Αυτό που πρέπει να προσέχουν όλοι οι ασθενείς είναι ότι η κατανάλωση ροφημάτων με καφεΐνη δεν προσμετράται στην πρόσληψη υγρών. Καφές, παγωμένο τσάι, αναψυκτικά τύπου κόλα, δεν υπολογίζονται στα 2 λίτρα των υγρών που

χρειάζεται. Επίσης, καλό θα είναι να θυμόνται ότι τα ροφήματα αυτά σε μεγάλες ποσότητες είναι διουρητικά, οπότε μπορεί να τους αφυδατώσουν.

Οι ασθενείς, πρέπει να ελέγχουν το χρώμα των ούρων τους κάθε φορά που πάνε τουαλέτα. Εάν είναι υποκίτρινο έως διαυγές, τότε είναι καλά ενυδατωμένοι. Αν όμως είναι σκούρο κίτρινο ή καφέ, τότε σημαίνει ότι είναι αφυδατωμένοι και πρέπει να καταναλώσουν περισσότερο νερό.

Επιπροσθέτως, πρέπει να πίνουν υγρά πριν και στη διάρκεια της όποιας άσκησης κάνουν. Αν γυμνάζονται συστηματικά (ακόμα κι αν αυτό είναι απλό περπάτημα) και επιμένουν παρά τη ζέστη, χρειάζονται ακόμα περισσότερα υγρά. Ο γενικός κανόνας είναι πως πρέπει να πίνουν 1-1,5 ποτήρι νερό/20-30 λεπτά άσκησης, ενώ πρέπει να πιούν το πρώτο ποτήρι τουλάχιστον μισή ώρα πριν από την έναρξη της άσκησης.

Και φυσικά δεν πρέπει να ξεχνάμε τα μικρά παιδιά, διότι αφυδατώνονται πιο γρήγορα από τους ενήλικες.

### **Καταναλώστε περισσότερο αλάτι**

Οι ασθενείς με κυστική ίνωση χάνουν περισσότερο αλάτι (χλωριούχο νάτριο) με την εφίδρωση από το γενικό πληθυσμό και γι' αυτό διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο υπονατριαιμίας, μία διαταραχή κατά την οποία μειώνονται επικίνδυνα πολύ τα επίπεδα νατρίου στον οργανισμό. Στις σοβαρές περιπτώσεις η υπονατριαιμία μπορεί να οδηγήσει σε οίδημα εγκεφάλου, το οποίο προκαλεί νοητική σύγχυση, επιληπτικές κρίσεις ή ακόμα και θάνατο. Οι ειδικοί συνιστούν στους ασθενείς να προσέχουν τα ύποπτα συμπτώματα. για υπονατριαιμία, όπως είναι η ναυτία, ο έμετος, ο πονοκέφαλος, η μυϊκή αδυναμία και οι απανωτές κράμπες. Και φυσικά να τρώνε περισσότερο αλάτι στο φαγητό τους ή να καταναλώσουν κάποιο αλμυρό σνακ μέσα στην ημέρα. Αν γυμνάζονται καλό είναι να προσθέτουν 1/8 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε κάθε 330 ml αθλητικού ροφήματος που πίνουν. Η αύξηση στην κατανάλωση άλατος θα τους βοηθήσει να αυξήσουν και την κατανάλωση υγρών, καθώς διεγείρει το αίσθημα της δίψας στον εγκέφαλο.

### **Προσέξτε τα φάρμακα σας**

Κάποια από τα φάρμακα που λαμβάνουν οι ασθενείς με κυστική ίνωση χρειάζονται ψυγείο, ενώ άλλα πρέπει να φυλάσσονται σε θερμοκρασία δωματίου. Εάν δεν γνωρίζετε πώς ακριβώς πρέπει να αποθηκεύετε τα φάρμακά σας, συμβουλευθείτε τον φαρμακοποιό σας.

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να διατηρείτε τα φάρμακά σας δροσερά εντός και εκτός

σπιτιού. Αν πρόκειται να περάσετε πολλές ώρες σε εξωτερικούς χώρους (π.χ. στη διάρκεια ενός ταξιδιού με το αυτοκίνητο ή το πλοίο ή μιας εκδρομής), πάρτε μαζί ένα ψυγειακό με μία παγοκύστη για να τα φυλάξετε. Για παράδειγμα, τα πεπτικά ένζυμα φυλάσσονται σε θερμοκρασία δωματίου (15-25 βαθμούς Κελσίου), επομένως δεν πρέπει να τα αφήσετε μέσα στο αυτοκίνητο ή κάτω από τον καυτό ήλιο, διότι μπορεί να μειωθεί η αποτελεσματικότητά τους.

Φροντίστε να έχετε μαζί σας στις διακοπές τις δόσεις των φαρμάκων που θα χρειασθείτε, συν λίγο περισσότερες (υπάρχει πάντοτε κίνδυνος να συμβεί κάποιο μικροατύχημα και να χάσετε κάποια δόση).

Εάν πάσχετε από αλλεργίες, ρωτήστε τον γιατρό σας αν μπορείτε να πάρετε προληπτικά κάποιο αντισταμινικό για να αποφύγετε τις παροξύνσεις. Προσοχή όμως γιατί μερικά αντισταμινικά προκαλούν υπνηλία.

Μην ξεχνάτε επίσης ότι ορισμένα αντιβιοτικά που χορηγούνται στους πάσχοντες από κυστική ίνωση προκαλούν φωτοευαισθησία. Επομένως, χρησιμοποιείτε μεγάλες ποσότητες αντηλιακού και τηρείστε όλους τους κανόνες ηλιοπροστασίας (γυαλιά, καπέλο, μακριά από τον ήλιο από τις 11 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα, προστατευτικά ρούχα κ.λπ.)

### **Μην εξαντλείτε το οργανισμό σας**

Βάλτε τους αργούς ρυθμούς στη ζωή σας και μην καταπονείτε τον οργανισμό σας, ειδικά τώρα το καλοκαίρι που η ζέστη προκαλεί πολύ μεγάλη εξάντληση ακόμα και σε υγιείς οργανισμούς. Η ανάγκη σας να απολαύσετε το μπάνιο στη θάλασσα και τις διακοπές σας μην σας ξεγελά. Καλό είναι να τα κάνετε όλα με αργό ρυθμό και να περνάτε τις πιο θερμές ώρες της ημέρας χαλαρώνοντας σε έναν δροσερό, κλειστό και σκιερό χώρο.

Πηγή: [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)