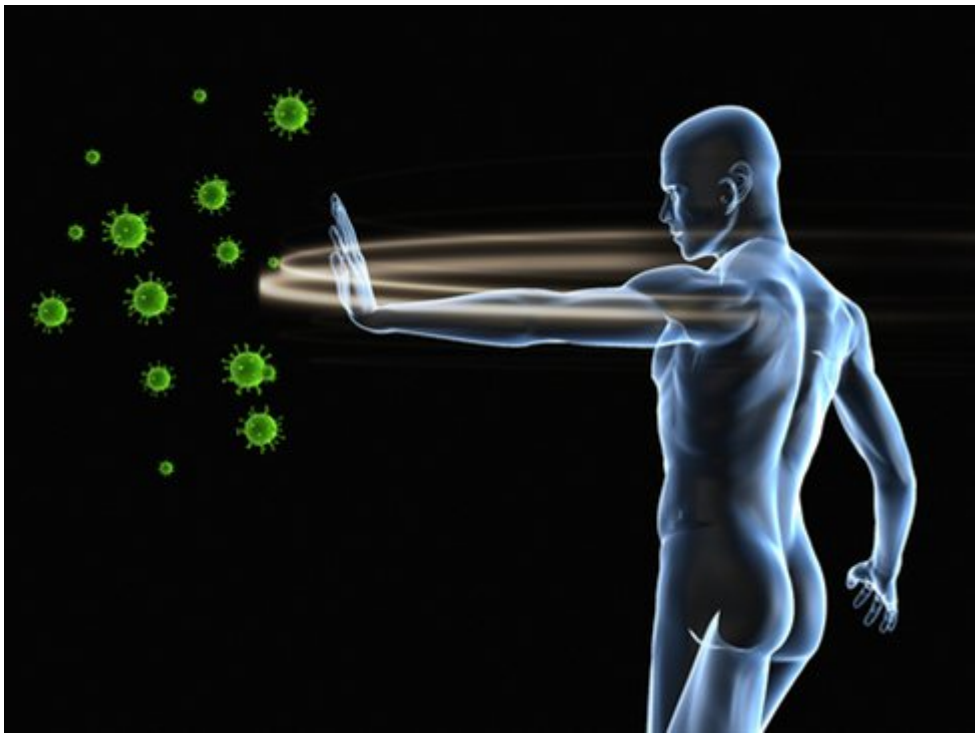
2 Οκτωβρίου 2013

Οι εποχιακές ιώσεις είναι προ των πυλών – Συμβουλές για να «αμυνθείτε»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Έχουμε ήδη καλωσορίσει το φθινόπωρο και μαζί του το κρυολόγημα, τη γρίπη και τις εποχιακές ιώσεις που ταλαιπωρούν μικρούς και μεγάλους. Καθώς η θερμοκρασία σταδιακά πέφτει, με τα πρώτα κρύα δημιουργούνται και οι κατάλληλες συνθήκες για να «εγκατασταθούν» στον οργανισμό ιοί και να εκδηλωθούν κρυολογήματα.Ένα από τα προβλήματα που προκαλεί η πτώση της θερμοκρασίας είναι εξασθένιση της άμυνας του οργανισμού ένα φαινόμενο που ονομάζεται**«ελάττωση της ανοσίας»**. Ως φυσικό επακόλουθο αυτής της διαδικασίας, ο οργανισμός καθίσταται πιο ευάλωτος στους ιούς που υπάρχουν γύρω του.

Το αποτέλεσμα της προσβολής του οργανισμού από ιούς, είναι η εμφάνιση των γνωστών σε όλους μας ιώσεων. Από την στιγμή που ο ιός θα μπει στο κύτταρο, ενεργοποιούνται διάφοροι μηχανισμοί που αποσκοπούν στην εξουδετέρωση του ιού. Εάν όμως αυτό δεν καταστεί δυνατό, ο ιός πολλαπλασιάζεται μέσα στο κύτταρο το οποίο δυσλειτουργεί ή καταστρέφεται. Κατόπιν πολλαπλά αντίγραφα του ιού εξαπλώνονται και στα διπλανά κύτταρα, ενώ στη συνέχεια περνούν στην κυκλοφορία και τότε ο οργανισμός εκδηλώνει την ασθένεια.

Ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών, με γρίπη ή κρυολόγημα ή κάποια εποχιακή ίωση, έχει την τάση να επιδίδεται σε αλόγιστη χρήση φαρμάκων, χωρίς τη συμβουλή ενός γιατρού ή φαρμακοποιού, κάτι το οποίο όχι μόνο δε βοηθάει, αλλά αντίθετα επιβαρύνει τον οργανισμό. Συχνή είναι η χρήση προιόντων με αντιβιοτικό, τα οποία όμως **δεν** θεραπεύουν ούτε βοηθούν στην πρόληψη των ιώσεων. Επίσης, είναι λάθος να πιστεύουμε ότι τα αντιβιοτικά θα μας προφυλάξουν και θα αποτρέψουν την εξέλιξη μιας ιογενούς λοίμωξης σε μικροβιακή, γιατί απλά δεν έχουν τέτοιες ιδιότητες. Η χορήγηση αντιβίωσης είναι αναγκαία μόνο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και μόνο μετά από τη συμβουλή του γιατρού.

Για **αποφυγή των ιώσεων** συνιστάται συχνό πλύσιμο των χεριών και σχολαστικός καθαρισμός των επιφανειών και των αντικειμένων, με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή. Τις περισσότερες φορές αυτό είναι αρκετό.

Αν παρόλα αυτά η ίωση προλάβει και εκδηλωθεί, τότε για την ανακούφιση των συμπτωμάτων αρκεί είτε μια απλή αντισηψία της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας με κάποια από τα γνωστά προϊόντα σε μορφή παστίλιας που περιέχουν αντιμικροβιακά/αντισηπτικά συστατικά, ή αν υπάρχει φλεγμονή και πρήξιμο, ένα αντιφλεγμονώδες πάλι σε παστίλια που καταπραΰνει τον λαιμό.

Τα προϊόντα αυτά καταπολεμούν ένα ευρύ φάσμα ιών (όπως τον ιό της γρίπης Α, τον RSV, τον SARS-CoV5) και βακτηρίων και δεν περιέχουν αντιβιοτικό, συνεπώς δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό.

*Γράφει ο Δρ Στάθης Σκληρός, MD, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης**
** Ο Δρ Στάθης Σκληρός MD, είναι διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης, διευθυντής Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής και Γενικός Γραμματέας της Ελληνικής Εταιρείας Ερευνας και Εκπαίδευσης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.*

Πηγή: health.in.gr