25 Οκτωβρίου 2013

Πώς θα προστατευτείτε από το κρυολόγημα και τις λοιμώξεις του φθινοπώρου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το φθινόπωρο με τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας και το συνωστισμό σε κλειστούς χώρους ευνοεί το κρυολόγημα. Ποια μέτρα πρόληψης πρέπει να ακολουθούμε.

Το Φθινόπωρο είναι η εποχή επανένταξης στους συνήθεις εργασιακούς ρυθμούς. Τα σχολεία ανοίγουν, η καθημερινή προσέλευση στην εργασία ξαναρχίζει, με αποτέλεσμα να ευνοείται ο συνωστισμός και οι σωματικές αλληλεπιδράσεις, συνθήκες που ευνοούν τη μετάδοση των κοινών αναπνευστικών λοιμώξεων.

Οι μεταπτώσεις του καιρού, οι αλλαγές στην υγρασία και τη θερμοκρασία, η αύξηση του χρόνου παραμονής σε εσωτερικούς χώρους, αποτελούν τις ιδανικές συνθήκες για την αποτελεσματική εισβολή των παθογόνων στο ανθρώπινο σώμα.

Τα βασικά μέτρα πρόληψης δεν πρέπει να αμελούνται.

Μην αμελείτε το καλό και συχνό πλύσιμο χεριών. Κατά το πλύσιμο των χεριών να τα πλένετε με νερό και σαπούνι τουλάχιστον επί είκοσι δευτερόλεπτα, γιατί αυτός είναι ο ελάχιστος χρόνος που απαιτείται για να φονευτούν ιοί και μικρόβια. Κατά το πλύσιμο των χεριών, δεν πρέπει να αμελείτε τις πτυχές των δακτύλων και τις περιοχές ανάμεσα από τα δάχτυλα, τις περιοχές κάτω από τα νύχια, τους καρπούς, τη ραχιαία και παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων. Να

αποφεύγετε να αγγίζετε με ακάθαρτα χέρια τα μάτια τη μύτη και το στόμα σας που αποτελούν τις κύριες πρώτες θέσεις πιθανού εποικισμού λοιμογόνων παραγόντων.

Διδάξτε στα παιδιά σας τώρα κατά την έναρξη της σχολικής χρονιάς βασικούς κανόνες υγιεινής: Να πλένουν επαρκώς τα χέρια τους με νερό και σαπούνι χωρίς να αμελούν τις πτυχές των δακτύλων, τις περιοχές ανάμεσα από τα δάχτυλα, τις περιοχές κάτω από τα νύχια, τους καρπούς, τη ραχιαία και παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων, οπωσδήποτε στο τέλος του σχολικού διαλείμματος μετά την αφόδευση και πριν το κολατσιό. Να μην αγγίζουν μάτια μύτη και στόμα.

Να αερίζετε συχνά τους κλειστούς χώρους για να εκδιώκονται οι ιοί και τα μικρόβια. Να αποφεύγετε τη στενή επαφή με άτομα που έχουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού. Να αποφεύγετε χώρους με συνωστισμό. Το ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα (παραμονή σε χώρο καπνιζόντων) συνδέεται με πτώση της αμυντικής ικανότητας του σώματος και πρέπει να αποφεύγεται.

Να ενισχύσετε περαιτέρω το ανοσοποιητικό σας σύστημα ακολουθώντας μεσογειακή διατροφή που χαρακτηρίζεται από άφθονη κατανάλωση φρούτων λαχανικών, συστηματική κατανάλωση οσπρίων extra παρθένου ελαιόλαδου ψωμιού ολικής άλεσης ψαριών, αποφυγή ζωικών λιπαρών. Να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση αποφεύγοντας την καθιστική ζωή. Η καλή φυσική κατάσταση διατηρεί σε ετοιμότητα τις αμυντικές εφεδρείες του σώματος.

Εάν είστε άνω των εξήντα ετών, πάσχετε από χρόνιο νόσημα, έρχεστε σε στενή επαφή με μωρά ή ηλικιωμένους ή καπνίζετε επί είκοσι έτη τουλάχιστον, ενδέχεται να χρειάζεστε ενισχυτικά εμβόλια.

Γράφει: Μοσχοβάκη Αναστασία -Ειδική παθολόγος

Πηγή:iatronet.gr