

Ο δεκάλογος της προστασίας από τη γρίπη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η γρίπη παρουσιάζει έξαρση κατά την περίοδο που διανύουμε και ενδέχεται να εμφανίσει σοβαρές επιπλοκές.

Ο δεκάλογος της σωστής πρόληψης:

Η γρίπη παρουσιάζει έξαρση κατά την περίοδο που διανύουμε και ενδέχεται να εμφανίσει σοβαρές επιπλοκές.

Ο δεκάλογος της σωστής πρόληψης:

- 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.
- Να πλένετε τα χέρια σας μετά από χειραψίες, χρηματικές συναλλαγές, μετά την επιστροφή σας στο σπίτι από την εργασία, μετά την αφόδευση και πριν το φαγητό.
- 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 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.
- 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.

- Μην καπνίζετε. Ο άκαυστος καπνός περιέχει νικοτίνη, καρκινογόνες ουσίες και τοξίνες, με την καύση όμως οι βλαπτικές ουσίες σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες πολλαπλασιάζονται λόγω της εξάέρωσης, της πυρόλυσης της πυροσύνθεσης του καπνού και των άλλων χημικών προσθέτων που χρησιμοποιούνται, με αποτέλεσμα το ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα (παραμονή σε χώρο καπνιζόντων) να συνδέεται με πτώση της αμυντικής ικανότητας του σώματος.
- Να ενισχύσετε περαιτέρω το ανοσοποιητικό σας σύστημα κάνοντας διατροφή ισορροπημένη σε θερμίδες και χαμηλή σε κορεσμένα και trans λιπαρά τα οποία ανευρίσκονται κλασικά στο βούτυρο, τα ζωικά λίπη, τις μαργαρίνες αλλά και στα φυτικά έλαια των τυποποιημένων προϊόντων και των εστιατορίων. Να αποφεύγετε την κατάχρηση αλκοόλ - γλυκών και να περιορίσετε το κόκκινο κρέας.
- Να ενισχύσετε τα λευκά σας αιμοσφαίρια, τροφοδοτώντας τα σε καθημερινή βάση με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που ευρίσκονται σε φρέσκα φρούτα λαχανικά, ω3 λιπαρά οξέα που ευρίσκονται στο ψάρι. Η μεσογειακή διατροφή που χαρακτηρίζεται από άφθονη κατανάλωση φρούτων λαχανικών, συστηματική κατανάλωση οσπρίων extra παρθένου ελαιόλαδου ψωμιού ολικής άλεσης, είναι το συνιστώμενο διατροφικό μοντέλο.
- 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, μπορείτε να απευθυνθείτε σε γιατρό, για ενισχυτικά εμβόλια.

Γράφει: Μοσχοβάκη Αναστασία-Ειδική παθολόγος

Πηγή: iatronet.gr