23 Οκτωβρίου 2014

Ίωση: Οι 8 κανόνες για να μην κολλήσετε ποτέ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Έως και πέντε χρόνια από τη ζωή μας, μας στοιχίζουν οι ιώσεις, οι λοιμώξεις του αναπνευστικού δηλαδή, οι οποίες σύμφωνα με έρευνα εκδηλώνονται 6-8 φορές τον χρόνο στα παιδιά ηλικίας κάτω των 6 ετών και 2-6 φορές τον χρόνο στα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικες, με μέση διάρκεια μία εβδομάδα.

Μπορεί οι αριθμοί αυτοί να σας φαίνονται υπερβολικοί, ωστόσο για τους επιστήμονες είναι απολύτως λογικοί, αφού για τις ιώσεις ευθύνονται δεκάδες διαφορετικοί ιοί.

Δείτε πώς μπορείτε να προστατευθείτε σύμφωνα με τους ειδικούς

Κρατήστε ζεστή τη μύτη σας

Όταν περπατάτε στους υπαίθριους χώρους, να τη διατηρείτε ζεστή καθώς έτσι είναι πιο ανθεκτική στις επιθέσεις των ιών.

Αποφεύγετε τις χειραψίες

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Aberystwyth υποστηρίζουν ότι η χειραψία μεταδίδει 10 φορές περισσότερα μικρόβια απ’ ό,τι οποιαδήποτε άλλη μορφή επαφής χεριού με χέρι.

Πλένετε τα ρούχα σας με καυτό νερό

Να θυμάστε ότι οι ιοί των αναπνευστικών λοιμώξεων επιζούν στις πλύσεις των 30 και 40 βαθμών Κελσίου.

Μην τρώτε ζάχαρη

Μελέτες του Πανεπιστημίου LomaLinda στην Καλιφόρνια έδειξαν πως επί 5 ώρες έπειτα από την κατανάλωση 100 γραμμαρίων ζάχαρης, τα κύτταρα του ανοσοποιητικού είναι πιο αδύναμα και εξοντώνουν λιγότερους επιβλαβείς μικροοργανισμούς από το φυσιολογικό.

Να κοιμάστε επαρκώς

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Γέιλ υποστηρίζουν ότι όσοι κοιμούνται λιγότερες από 7 ώρες κάθε βράδυ έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να «κολλήσουν» κάποια ίωση.

Προσέχετε τους διπλανούς σας

Όσοι κάθονται σε απόσταση δύο θέσεων από έναν άνθρωπο με ίωση, έχουν ιδιαίτερα αυξημένο κίνδυνο να «κολλήσουν», σύμφωνα με μελέτη του Εθνικού Πανεπιστημίου της Αυστραλίας, στην Καμπέρα.

Ανοίξτε τα παράθυρα

Οι πιθανότητες ενός ανθρώπου να κολλήσει μία ίωση είναι 99,9% όταν βρίσκεται μαζί με έναν ασθενή σε ένα αυτοκίνητο με κλειστά παράθυρα, αλλά μόνο 20% όταν τα παράθυρα του αυτοκινήτου είναι ανοιχτά.

Πλένετε συχνά τα χέρια σας

Η μετάδοση των ιών του κρυολογήματος, της γρίπης και της γαστρεντερίτιδας σε ένα γραφείο μειώνεται κατά 80% με το καλό πλύσιμο των χεριών πριν από το φαγητό, σύμφωνα με επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Αριζόνα.

Πηγή: onmed.gr