

4 Ιουνίου 2015

Καλοκαίρι και λοιμώξεις: αυξημένος κίνδυνος

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού ευνοούν τον πολλαπλασιασμό τοξικών λοιμογόνων παραγόντων στο νερό και τα τρόφιμα, ενώ η αυξημένη εφίδρωση και αφυδάτωση βοηθά την ανάπτυξη ουρολοιμώξεων.

Επιπρόσθετα οι μολύνσεις από τα εκατομμύρια έντομα είναι επικίνδυνες και αρκετές φορές θανατηφόρες. Γι' αυτό οι Λοιμωξιολόγοι συνιστούν ενημέρωση και λήψη μέτρων για ευχάριστες και ανέμελες διακοπές.

«Κάθε πολίτης πρέπει να είναι ενημερωμένος από τι κινδυνεύει και να παίρνει τα μέτρα του ώστε οι καλοκαιρινές διακοπές του να είναι ευχάριστες και χωρίς προβλήματα» τονίζει η Λοιμωξιολόγος κ Αθηνά Στούπη MD (www.travelhealth.com.gr). Οι κύριες πηγές μολύνσεων τους καλοκαιρινούς μήνες είναι το φαγητό, το νερό, το κολύμπι, τα κλιματιστικά και οι σεξουαλικές σχέσεις.

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Οι υψηλές θερμοκρασίες έχουν σαν αποτέλεσμα τις συχνές τροφικές δηλητηριάσεις. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι απλά επιγαστρικά άλγη ή αυτοπεριοριζόμενα διαρροϊκά σύνδρομα, μπορεί όμως να εμφανιστεί σοβαρή διάρροια, εμετός, υψηλός πυρετός, επίμονη επιγαστραλγία, αιματηρή κένωση.

Τα μέτρα πρόληψης περιλαμβάνουν:

- Καλό πλύσιμο χεριών και τροφίμων.
- Μαγείρεμα σε υψηλή θερμοκρασία και άμεση κατανάλωση του φαγητού , αλλιώς βάλτε το αμέσως στο ψυγείο
- Προστατέψτε τα τρόφιμα από μύγες και άλλα έντομα
- Τα σκεύη που χρησιμοποιούνται να πλένονται καλά με καυτό νερό
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικά σκεύη για ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα
- Μην αγοράζετε τρόφιμα, ποτά ή νερό από πλανόδιους πωλητές
- Μην τρώτε αναποφλοίωτα φρούτα που δεν έχουν πλυθεί καλά

ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ

Τα λοιμώδη νοσήματα της κατηγορίας αυτής είναι ιδιαίτερα συνήθη το καλοκαίρι και οφείλονται σε μετάδοση λοιμογόνων οργανισμών μέσω κατάποσης ή εισπνοής μολυσμένων σωματιδίων ή απευθείας προσβολή του δέρματος και των βλεννογόνων.

Οι πιο συχνές λοιμώξεις αυτής της κατηγορίας στην Ελλάδα, είναι η ωτίτιδα αι η γαστρεντερίτιδα του κολυμβητή, μολύνσεις τραυμάτων και ματιών, ουροποιογεννητικού και αναπνευστικού συστήματος.

Αλλά και ασυνήθιστων επικίνδυνων λοιμώξεων όπως πρωτοζωικών λοιμώξεων, ηπατίτιδας Α, legionella (νόσος των λεγεωνάριων), λεπτόσπειρας κλπ.

Αποφεύγετε να κολυμπάτε σε ακάθαρτα νερά ή σε κακώς συντηρημένες υποδομές

ξενοδοχείων (πισίνες).

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η εφίδρωση, οι κακές συνήθειες και τα τσιμπήματα των εντόμων αυξάνουν την συχνότητα των φλεγμονών του δέρματος. Τα μικρόβια που καιροφυλακτούν είναι πολλά, όπως ο χρυσίζοντας σταφυλόκοκκος, ο στρεπτόκοκκος, οι μύκητες κ.λπ.

Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία γι' αυτό:

- Φορέστε βαμβακερά, δροσερά και άνετα ρούχα που ελαττώνουν την εφίδρωση
- Αποφεύγετε τα φθηνά καθαριστικά των ξενοδοχείων
- Τηρείτε τους βασικούς κανόνες υγιεινής στην παραλία
- Προσέχετε όταν κάνετε αποτρίχωση ή ξυρίζεστε
- Κάντε χρήση εντομοαπωθητικού

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΑ

Η κακή συντήρηση στα κλιματιστικά μπορεί να γίνει αιτία μετάδοσης κοινών αναπνευστικών λοιμώξεων, μυκητιασικών λοιμώξεων αλλά και σπανιότερων λοιμωδών νοσημάτων, legionella (νόσος των λεγεωνάριων) κλπ.

ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

Η επαρκής πρόσληψη νερού και η κοινωνική υγιεινή βοηθάει στην πρόληψη των λοιμώξεων του ουροποιητικού που προκαλούνται λόγω της αφυδάτωσης, της χρήσης τοπικών αντισυλληπτικών (σπερματοκτόνα, διαφράγματα), της κακής υγιεινής και της έκθεσης σε μολυσμένα νερά.

Οι λοιμώξεις του ουροποιητικού οφείλονται σε παθογόνους οργανισμούς που προσβάλλουν τα ούρα, την ουροδόχο κύστη, την ουρήθρα, τον προστάτη, τα νεφρά.

Οι ουρολοιμώξεις μπορεί να έχουν συμπτώματα με τσούξιμο κατά την ούρηση, συχνουρία, πυρετό, δέκατα, ναυτία, κοιλιακό πόνο, εμετό (συμπτωματικές ουρολοιμώξεις) ενδέχεται όμως να μην έχουν κανένα σύμπτωμα και να αποκαλύπτονται μόνο μετά από εξέταση ούρων (ασυμπτωματικές ουρολοιμώξεις).