21 Νοεμβρίου 2015

Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε ένα κοινό



Ο καιρός αυτήν τη στιγμή είναι αρκετά ασταθής, ώστε να «βοηθάει» με τον τρόπο του για να καταγράφεται μια άνοδος στα κρυολογήματα. Αν νιώθετε ότι μπορεί να αρρωστήσετε ή αν είστε στις αρχές ενός κρυολογήματος, τότε υπάρχουν ορισμένα απλά, αλλά βασικά πράγματα, που πρέπει να κάνετε άμεσα για να βοηθήσετε τον οργανισμό σας να το ξεπεράσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα:

ΣΤΟΠ στο κάπνισμα: Το κάπνισμα (συμπεριλαμβανομένου του παθητικού) μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο λοιμώξεων του αναπνευστικού και να επιδεινώσει τα συμπτώματά σας.

ΣΤΟΠ στην αχρείαστη λήψη αντιβιοτικών: Και ενώ είστε σε αυτό, να σταματήσει περιφέρεται μέσα από γραφείο ιατρικής σας για τα αντιβιοτικά έχουν απομείνει, πάρα πολύ. Τα αντιβιοτικά είναι άχρηστα από τα κρυολογήματα και τη γρίπη.

ΣΤΟΠ στο να λέτε στον εαυτό σας “δεν είναι τίποτα”: Μπορεί να έχετε διάφορες υποχρεώσεις και να μην θέλετε να λείψετε από τη δουλειά, αλλά αν είστε άρρωστοι χρειάζεστε οπωσδήποτε ξεκούραση. Όχι μόνο για εσάς, αλλά και για να μην μεταδώσετε την ασθένειά σας σε άλλους.

ΣΤΟΠ στο περιττό στρες: Έρευνες δείχνουν ότι το στρες μπορεί να σας κάνει πιο ευάλωτους στον ιό του κοινού κρυολογήματος και επιδεινώνει τα συμπτώματα μόλις νιώσετε την πρώτη αδιαθεσία. Επιπλέον, σας εμποδίζει από το να πάρετε τον ύπνο που χρειάζεται το σώμα σας για να νιώσετε καλύτερα.

ΣΤΟΠ στα πολλά απολυμαντικά χεριών αντί για τρίψιμο με σαπούνι: Τα απολυμαντικά χεριών είναι αποτελεσματικά σε γενικές γραμμές, εφόσον περιέχουν τουλάχιστον 60% οινόπνευμα. Αλλά το να πλένετε προσεκτικά τα χέρια σας με σαπούνι θα σας απαλλάξει καλύτερα από τα μικρόβια. Για καλύτερα αποτελέσματα, τρίψτε τα χέρια σας με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά που πλένεστε.

ΣΤΟΠ στους πολλούς καφέδες: Μπορεί να είναι μια συνήθεια για εσάς και η καφεΐνη να σας δίνει την ενέργεια, που χρειάζεστε για να συνέλθετε, αλλά είναι καλύτερο να αποφεύγετε καφέδες και αλκοόλ, όταν είστε άρρωστοι, επειδή μπορεί να σας προκαλέσουν αφυδάτωση. Αντ’ αυτού, πιείτε ένα ζεστό φλιτζάνι τσάι χωρίς καφεΐνη με μια κουταλιά μέλι. Τα ζεστά ροφήματα με μέλι απαλύνουν προσωρινά τα συμπτώματα όπως ο βήχας και ο πονόλαιμος. Επίσης θα σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε καλύτερα. *ΠΡΟΣΟΧΗ: Ποτέ μη δίνετε μέλι σε ένα παιδί κάτω του 1 έτους, επειδή μπορεί να του προκαλέσει μια μόλυνση που ονομάζεται βρεφική αλλαντίαση.*

Πηγές: iatropedia.gr- offsite.com.cy