

## Για την ίωση δεν παίρνουμε πάντα αντιβίωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αργησε λίγο ο χειμώνας, ως συνήθως στην Ελλάδα, αλλά φαίνεται πως πλησιάζει. Απόδειξη οι ιώσεις που έκαναν αισθητή την εμφάνισή τους τις τελευταίες δύο-τρεις εβδομάδες. Για τα είδη τους αλλά και τη σωστή θεραπεία τους μιλήσαμε με τον κ. Σπυρίδωνα Παπαχρήστο, ειδικό παθολόγο.

Γιατί έχουμε έξαρση των ιώσεων αυτή την εποχή; Τους χειμερινούς μήνες υπάρχει πάντα αύξηση των ιώσεων και του κοινού κρυολογήματος. Και αυτό γιατί το κρύο ευνοεί λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Ουσιαστικά, δεν είναι το κρύο που μας προκαλεί συνάχι, πονόλαιμο ή πυρετό. Ακόμη και το κοινό κρυολόγημα είναι ιός - από κάπου το κολλάμε. Όμως το κρύο μπορεί να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις ώστε να εγκατασταθούν στον οργανισμό και, εν συνεχεία, να εκδηλωθούν ιώσεις, γρίπη και κοινά κρυολογήματα. Φέτος, ήδη έχει ξεκινήσει η εποχή τους - μόνο η γρίπη δεν έχει εμφανιστεί ακόμα, συνήθως εκδηλώνεται από Δεκέμβρη και μετά.

Χρειάζεται αντιβίωση; Όχι. Δυστυχώς, είναι εμμονή των Ελλήνων να θεωρούν ότι για τις ιώσεις χρειαζόμαστε απαραίτητως αντιβιοτικά. Πολλοί ασθενείς, μάλιστα, αποφασίζουν να πάρουν χωρίς καν να επισκεφθούν τον γιατρό τους. Πρόκειται για μεγάλο λάθος. Οι αντιβιώσεις δεν βοηθούν σε αυτές τις περιπτώσεις - αντίθετα,

μπορεί να προκαλέσουν και ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως διάρροιες, αλλεργίες κ.λπ.

Σε ποιες περιπτώσεις χρειάζεται αντιβίωση; Αν ο πυρετός παραμένει υψηλός μετά την πάροδο τριών 24ώρων, αν στην πορεία εμφανιστούν συμπτώματα όπως δύσπνοια, έντονος βήχας που επιμένει, πόνος στο στήθος, έντονη κεφαλαλγία, φωτοφοβία, τότε ο ασθενής πρέπει να επισκεφθεί τον γιατρό του. Εκείνος είναι αρμόδιος να κρίνει αν χρειαζόμαστε αντιβίωση. Τη συμβουλή του γιατρού τους πρέπει οπωσδήποτε να παίρνουν σε περίπτωση οποιασδήποτε ίωσης ασθενείς υψηλού κινδύνου, με ιστορικό νεοπλασίας, χρόνιων καρδιολογικών ή αναπνευστικών προβλημάτων, σακχαρώδη διαβήτη, ανοσοκατεσταλμένοι ή άτομα που έχουν κάνει κάποια μεταμόσχευση.

Υπάρχουν κίνδυνοι επιπλοκών από τις ιώσεις; Ναι. Αν, παρότι ασθενούμε, κουραζόμαστε πολύ, δεν προστατευόμαστε από το κρύο, καπνίζουμε με τον ίδιο ρυθμό, βγαίνουμε λουσμένοι ή μετά από ζεστό μπάνιο, τότε δεν είναι απίθανο μια απλή ίωση να γυρίσει σε πνευμονία. Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή. Ούτε υπερβολές με τη φαρμακευτική αγωγή, αλλά ούτε και αμέλεια. Για να περάσουμε ανώδυνα και αυτόν το χειμώνα!

### **Ποιος είναι ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης;**

Κατ' αρχάς, πρόληψη. Μια σωστή διατροφή με μπόλικά φρούτα και λαχανικά καθώς και βιταμίνη C, σωστός ύπνος, συχνό πλύσιμο των χεριών και αποφυγή συγχρωτισμού με ασθενείς.

Από τη στιγμή που θα κολλήσουμε, τα βήματα είναι περίπου ίδια. Στην περίπτωση που η ίωση εκδηλωθεί με πυρετό, τα κοινά αντιπυρετικά είναι υπεραρκετά.

Πρέπει να συνοδεύονται από ξεκούραση, καλή διατροφή, πολλά υγρά, καλό αερισμό των χώρων και φυσικούς τρόπους για να αποσυμφορήσουμε τη μύτη μας.

Τα αντιπυρετικά δεν είναι απαραίτητα αν ο πυρετός παραμένει χαμηλός.

MANINA NTANOY

**Πηγή:** [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)