6 Δεκεμβρίου 2016

12 κινήσεις για να περάσει γρήγορα η ίωση και να μη γίνει πνευμονία!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνεργάστηκε η Αναστασία Μοσχοβάκη, ιατρός, ειδική παθολόγος

Πώς θα προλάβεις την ίωση και πώς θα την αντιμετωπίσεις; Αυτός ο οδηγός κατά των ιώσεων θα σε κατατοπίσει!

Όπως όλα δείχνουν, οι ιώσεις θα μας ταλαιπωρούν για πολύ καιρό ακόμα, τουλάχιστον μέχρι να φύγει εντελώς ο χειμώνας. Δες τι παραπάνω μπορείς να κάνεις για να προστατευτείς και να αντιμετωπίσεις τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος πιο αποτελεσματικά.

Είναι κρυολόγημα ή ίωση;

Τα συμπτώματα της ίωσης είναι πιο έντονα και βαριά από αυτά του κρυολογήματος και περιλαμβάνουν ξηρό λαιμό, πονοκέφαλο, πόνους στους μυς,

πυρετό, ρινική συμφόρηση και βήχα. Τα περισσότερα συμπτώματα της ίωσης βελτιώνονται σταδιακά σε διάστημα 2 έως 5 ημερών, αλλά συχνά μπορεί να διαρκέσουν και πάνω από μία εβδομάδα.
Καθώς η ίωση μπορεί να καταλήξει σε πνευμονία, αν νιώσεις να κόβεται η αναπνοή σου ή αν ο πυρετός επιστρέψει μετά από 2 ημέρες, ενημέρωσε το γιατρό σου.

12 Τρόποι για να Αντιμετωπίσεις την Ίωση

1 Άσ' τη να κάνει τον κύκλο της Είτε το πιστεύεις είτε όχι, τα ενοχλητικά συμπτώματα είναι μέρος της φυσικής διαδικασίας ίασης – απόδειξη ότι το ανοσοποιητικό σύστημα μάχεται την ασθένεια. Ο πυρετός, για παράδειγμα, είναι τρόπος του σώματός σου να σκοτώσει τους ιούς, δημιουργώντας ένα θερμότερο περιβάλλον από το κανονικό. Έτσι, αν αντέξεις ένα μέτριο πυρετό για μία ημέρα ή δύο, μπορείς να νιώσεις καλά πιο γρήγορα.

2 Φύσα τη μύτη σου συχνά (και σωστά) Είναι σημαντικό να φυσάς τη μύτη σου συχνά όταν έχεις συμφόρηση και να μην αφήνεις τη βλέννα μέσα στο κεφάλι σου. Αλλά όταν φυσάς σκληρά, η πίεση μπορεί να μεταφέρει μικρόβια που φέρει το φλέγμα πίσω στα αφτιά σου, προκαλώντας πόνο σε αυτά. Ο καλύτερος τρόπος για να φυσήξεις τη μύτη σου: πίεζε ένα δάχτυλο πάνω από το ένα ρουθούνι, ενώ θα φυσάς απαλά για να καθαρίσεις το άλλο.

3 Ρίξε στη βουλωμένη μύτη χλιαρό αλατόνερο Η πλύση με θαλασσινό νερό βοηθά να «σπάσει» η ρινική συμφόρηση, ενώ απομακρύνονται επίσης σωματίδια του ιού και τα βακτηρίδια από τη μύτη σου. Μια γνωστή συνταγή: ανακάτεψε 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 1/4 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα σε 200 γραμμ. ζεστό νερό.

Χρησιμοποίησε μία σύριγγα χωρίς βελόνα για να εκτοξεύσεις το νερό στη μύτη. Κράτησε το ένα ρουθούνι κλειστό εφαρμόζοντας ελαφρά πίεση των δαχτύλων, ενώ ψεκάζεις το μείγμα αλατιού στο άλλο ρουθούνι. Άφησέ το να στραγγίσει και επανάλαβε δύο έως τρεις φορές. Συνέχισε το ίδιο στο άλλο ρουθούνι.

4 Μείνε ζεστή και ξεκουράσου Μένοντας ζεστή και αφήνοντας το σώμα σου να ξεκουραστεί στην αρχή της ίωσης, βοηθάς τον οργανισμό σου να κατευθύνει την ενέργειά του προς τη «μάχη» με το ανοσοποιητικό.

5 Κάνε γαργάρες Μπορούν να ενυδατώσουν έναν ξηρό, πονεμένο λαιμό και να φέρουν προσωρινή ανακούφιση. Κάνε γαργάρες με μισό κουταλάκι του γλυκού αλάτι διαλυμένο σε 200 γραμμ. ζεστό νερό, τέσσερις φορές την ημέρα. Για να μειωθεί το γαργάλημα στο λαιμό σου, δοκίμασε γαργάρα με ένα στυπτικό, όπως το τσάι που περιέχει ταννίνη, για να σφίξει τις μεμβράνες. Ή χρησιμοποίησε ένα παχύ ιξώδες μείγμα που γίνεται με μέλι ή μέλι και λεμόνι.

6 Πιες ζεστά Τα ζεστά ροφήματα ανακουφίζουν από τη ρινική συμφόρηση, προλαμβάνουν την αφυδάτωση και καταπραΰνουν από τις ενοχλητικές φλεγμονές στις μεμβράνες που καλύπτουν τη μύτη και το λαιμό σου. Αν έχεις τόσο συμφόρηση που δεν μπορείς να κοιμηθείς το βράδυ, δοκίμασε ένα ζεστό ηδύποτο, μια παλιά θεραπεία.

Φτιάξε ένα φλιτζάνι ζεστό τσάι από βότανα, πρόσθεσε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και ένα μικρό σφηνάκι ουίσκι. Περιορίσου σε ένα όμως, αφού το περισσότερο αλκοόλ θα αυξήσει το οίδημα στις μεμβράνες και θα σε κάνει να νιώσεις χειρότερα.

7 Κάνε ένα καυτό ντους Τα ζεστά ντους ενυδατώνουν τις ρινικές οδούς και μπορεί να σε βοηθήσουν να χαλαρώσεις.

8 Κάνε το τρικ κάτω από τη μύτη Ένα μικρό πέρασμα με μία αλοιφή με μέντα κάτω από τη μύτη σου μπορεί να βοηθήσει να ανοίξει αναπνευστικές διόδους και να αποκαταστήσει το ερεθισμένο δέρμα στη βάση της μύτης Μέντα, ευκάλυπτος, καμφορά, όλα έχουν συστατικά που δημιουργούν ήπιο μούδιασμα που θα ανακουφίσει τον πόνο μιας ταλαιπωρημένης από το τρίψιμο μύτης. Ωστόσο, το βάζεις μόνο εξωτερικά, κάτω από τη μύτη σου όχι μέσα.

9 Ζεστό ή κρύο στα ιγμόρεια Και οι δύο θερμοκρασίες λειτουργούν. Μπορείς να αγοράσεις επαναχρησιμοποιήσιμα ζεστά ή κρύα επιθέματα σε ένα φαρμακείο ή να κάνεις τη δική σου κομπρέσα. Για ζεστό επίθεμα, πάρε ένα βρεγμένο πανάκι και βάλ’ το για 1 λεπτό στο φούρνο μικροκυμάτων, ενώ για κρύο, μια μικρή σακούλα κατεψυγμένα λαχανικά λειτουργεί εξίσου καλά.

10 Βάλε κι άλλο μαξιλάρι Η ανύψωση του κεφαλιού θα βοηθήσει στην αποσυμφόρηση των ρινικών διόδων.

11 Μην πετάς Δεν υπάρχει λόγος να πιέσεις περισσότερο το αναπνευστικό σου

σύστημα, και αυτό ακριβώς θα προκαλέσει η αλλαγή στην πίεση του αέρα.

Ταξιδεύοντας με αεροπλάνο όταν έχεις συμφόρηση, μπορεί να έχεις πρόβλημα στα τύμπανα ως αποτέλεσμα των μεταβολών της πίεσης κατά τη διάρκεια της απογείωσης και της προσγείωσης. Εάν πρέπει να πετάξεις, χρησιμοποίησε ένα αποσυμφορητικό και φρόντισε να έχεις ένα ρινικό σπρέι μαζί σου για να χρησιμοποιήσεις ακριβώς πριν από την απογείωση και την προσγείωση. Οι τσίχλες μπορούν, επίσης, να βοηθήσουν στην ανακούφιση της πίεσης.

12 Πλύνε τα χέρια σου

Όπως και οι ιοί του κρυολογήματος, έτσι και οι ιοί εισχωρούν στο σώμα σου μέσα από τις βλεννογόνους της μύτης, τα μάτια ή το στόμα. Κάθε φορά που αγγίζεις το χέρι σου σε μία από αυτές τις περιοχές, μπορεί να μολύνεις τον εαυτό σου με έναν ιό, γεγονός που καθιστά πολύ σημαντικό να κρατήσεις τα χέρια χωρίς μικρόβια με το συχνό πλύσιμο για την αποφυγή της γρίπης.

Πηγή: shape.gr