19 Ιανουαρίου 2019

Κολλήσατε ίωση; Έτσι θα την ξεπεράσετε πιο γρήγορα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μια ίωση ή γρίπη μπορεί να σας ρίξουν στο κρεβάτι για μέρες. Υιοθετήστε τις παρακάτω συμβουλές για να συνέλθετε πιο γρήγορα.

Πίνετε πολλά υγρά

Είναι σημαντικό να πίνετε πολλά υγρά, ειδικά αν η ίωση σας “χτύπησε” στο γαστρεντερικό και έχετε διάρροια και εμετούς. Προσπαθήστε να πίνετε περίπου 8 ποτήρια νερό τη μέρα. Ειδικά όμως αν έχετε συμπτώματα γαστρεντερίτιδας, πίνετε σιγά σιγά το νερό και άλλα ροφήματα, με μικρές γουλιές και όχι απότομα, γιατί τότε μπορεί να σας προκαλέσουν εμετό. Εκτός από νερό οι ζεστές σούπες και τα ζεστά αφεψήματα θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε πιο γρήγορα μια ίωση. Ένα επιπλέον όφελος: Εκτός από την ενυδάτωση του οργανισμού, τα ζεστά ροφήματα βοηθούν να ξεβουλώσει -έστω και για λίγο- η μύτη σας!

Μην μένετε νηστικοί

Ο πρώτος κανόνας όταν είμαστε άρρωστοι είναι να τρώμε πολλά και μικρά γεύματα. Προτιμήστε ήπιες και εύπεπτες τροφές όπως ρύζι, φιδέ, φρυγανιά, βραστό κοτόπουλο και ελαφρύ μπιφτέκι χωρίς κρεμμύδι και μυρωδικά. Μπορεί να μην παίρνουν το πρώτο βραβείο σε γευσιγνωσία, όμως θα σας προσφέρουν απαραίτητες βιταμίνες και υγρά και θα σας τονώσουν χωρίς να αναστατώσουν το ήδη ανακατεμένο στομάχι σας. Αν δεν έχετε διάρροια, δώσε προτεραιότητα στις σούπες και ειδικά στην κοτόσουπα η οποία καταπολεμά τη συμφόρηση μειώνοντας τα λευκά αιμοσφαίρια που προκαλούν φλεγμονές.

Ξεκουραστείτε και μην πάτε στη δουλειά

Μπορεί να σας ακούγεται αδύνατο όταν έχετε ένα σωρό προσωπικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις, αλλά έχετε κολλήσει γρίπη ή κάποια βαριά ίωση είναι σημαντικό να μείνετε μερικές μέρες στο σπίτι και να ξεκουραστείτε. Τα οφέλη θα είναι πολλαπλά. Πρώτον θα συνέλθετε πιο γρήγορα και θα επιστρέψετε δυναμικά στις υποχρεώσεις σας και δεύτερον, και εξίσου σημαντικό, θα αποφύγετε να μεταδώσετε τον ιό και στους γύρω σας.

Κάνετε ζεστά ντους

Θα σε βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα αν όμως έχετε πυρετό προτιμήστε το χλιαρό νερό. Όπως και νά' χει, ο ατμός μέσα στο μπάνιο θα βοηθήσει να ξεβουλώσει η μύτη και να μαλακώσει ο λαιμός σας. Μην μείνετε όμως πάρα πολύ ώρα στο ντους, γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση.

Μιλήστε με το γιατρό σας

Αν τα συμπτώματα είναι έντονα ή έχετε ψηλό πυρετό που δεν πέφτει, είναι καλό να επισκεφθείτε το γιατρό σου. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό αν έχετε γρίπη και χρειάζεται να πάρετε αντιικό φάρμακο, το οποίο θα συνταγογραφήσει ο παθολόγος σας.

Πηγή: *capital.gr*