

Συνάχι: Πώς να το αντιμετωπίσετε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το συνάχι είναι τόσο συνηθισμένο που οι περισσότεροι το έχουμε περάσει και ξέρουμε πώς να το αντιμετωπίσουμε



Ερμίνα Παπαδήμα

Συνάχι παθαίνουμε κατά καιρούς οι περισσότεροι άνθρωποι είτε λόγω εποχής, είτε λόγω ότι έτυχε να αρρωστήσουμε. Μπορεί το ανοσοποιητικό μας να ήταν εξασθενημένο. Συνήθως περνάει μέσα σε λίγα εικοσιτετράωρα και απαιτεί ορισμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις. Δεν είθισται να είναι κάτι το ανησυχητικό.

Χαρακτηριστικά

Το συνάχι είναι μία φλεγμονή του βλεννογόνου της ρινικής κοιλότητας που οφείλεται σε ιό. Τα τυπικά συμπτώματα που εμφανίζει είναι κυρίως καταρροή, μούκωμα στη μύτη, μάτια που δακρύζουν κλπ. Συνήθως ξεκινά με απότομα φτερνίσματα και αμέσως με μπουκωμένη μύτη.

Λόγω του ότι είναι εξαιτίας ιού και η αναπνοή μας δεν είναι καλή μπορεί να λίγες μέρες μετά τα συμπτώματα να διαφοροποιηθούν. Εμφανίζεται πονοκέφαλος, αίσθηση αδυναμίας και ατονίας, βήχας, ίσως και πυρετός. Το φτέρνισμα, συνήθως μεταφέρει τον ιό ειδικά σε έναν κλειστό χώρο. Ο πυρετός που μπορεί να προξενήσει κατά βάση δεν ξεπερνά τα δέκατα.

Αν υπάρχουν επιπλοκές και η κατάσταση γίνει σοβαρότερη τότε χρειάζεται νοσηλεία σε νοσοκομείο. Είναι σπάνιο όμως γιατί κατά βάση μέσα σε μία εβδομάδα τα συμπτώματα έχουν σταματήσει. Θέλει υπομονή όπως και κάθε περίπτωση που

δύναται να προξενήσει ένας ιός.

Αντιμετώπιση

Πρώτα από όλα πρέπει να τρώτε πορτοκάλια ή τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C. Αν πάλι θέλετε να ενισχύσετε την αντοχή σας μπορείτε να πιείτε συμπλήρωμα βιταμίνης C. Είναι γνωστό άλλωστε ότι θωρακίζει και βοηθά το ανοσοποιητικό να γίνει πιο αμυντικό απέναντι στους ιούς. Μην κάνετε το λάθος να μην ανοίγετε τα παράθυρα έστω για κάποια ώρα να μπει καθαρός αέρας στον χώρο.

Πρέπει να ανανεώνεται ο αέρας διαφορετικά ο ιός υπάρχει μέσα στον χώρο και μπορεί να μεταδοθεί και σε άλλους. Σε περίπτωση που κρυώνετε απλά μην κάτσετε δίπλα στα παράθυρα. Τα αποσυμφορητικά σπρέι είναι χρήσιμα στην περίπτωση που δε σταματάει το μούκωμα για να μπορείτε να αναπνέετε ρινικά. Αυτό έχει άμεση σχέση και με τον ύπνο άρα και με την ξεκούραση.

Δε θα περάσει εύκολα το συνάχι αν δουλεύετε, κάνετε δραστηριότητες και αν δεν κοιμάστε καλά. Ειδικά πρέπει να κοιμάστε καλά για να μπορεί ο οργανισμός να ιαθεί πιο γρήγορα. Να τρώτε ελαφρύ φαγητό αλλά πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και βιταμίνες.

Οι πρωτεΐνες είναι επίσης πολύ απαραίτητες για να έχει την αντοχή το σώμα να αντιμετωπίσει την αίσθηση της αδυναμίας. Το φαγητό καλό θα είναι να είναι ωστόσο «ελαφρύ» όπως σούπα, φιδές κλπ.

Πηγή: [in.gr](https://www.in.gr)