



Της δρ. Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Όγκολόγος
(www.akoslife.com)



Μάχη με το κρυολόγημα!

Μύτη που «τρέχει», μπουκώμα, φτέρνισμα, αδύναμη γεύση και όσφρηση, πονόλαιμος και βήχας. Είναι η εποχή που τα κρυολογήματα κάνουν θραύση! Ωρα λοιπόν να οργανώσουμε την άμυνά μας, στην επίθεση που δεχόμαστε!

Το κρυολόγημα, συνήθως μας φιλοδωρεί με μία εβδομάδα ταλαιπωρίας, ωστόσο το... μαρτύριο μπορεί να διαρκέσει και περισσότερο σε παιδιά, ηλικιωμένους ή αν το ανοσοποιητικό είναι πεσμένο. Αυτές τις ήπιες λοιμώξεις μύτης και φάρυγγα, προκαλούν πάνω από διακόσιοι διαφορετικοί ιοί. Μία έως τρεις ημέρες μετά την είσοδο του ιού στον οργανισμό, κάνουν την εμφάνισή τους τα ενοχλητικά συμπτώματα. Κι αν καπνίζετε, θα ξεπερδέψετε δυσκολότερα από τους υπόλοιπους! Ανάμεσα στους ιούς που προκαλούν το κρυολόγημα είναι ο ρινοϊός, ο κοροναϊός και ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός, μια ιογενής λοίμωξη η οποία επηρεάζει τους πνεύμονες. Το κρυολόγημα είναι μεταδοτικό, συνήθως μέσω του αέρα ή της σφής. Κι επειδή αναπτύσσουμε ανοσία μόνον στον ιό

από τον οποίο προσβλήθήκαμε, γι' αυτό και είναι πιθανό να αρρωστήσουμε περισσότερες από μία φορές τη σεζόν. Το κρυολόγημα δεν έχει καμία σχέση με τη γρίπη: το προκαλούν διαφορετικοί ιοί κι έχει πιο ήπια διαδρομή. Πώς θα προφυλαχθώ;

- ❖ **Πλύνετε συνεχώς τα χέρια σας.** Ιδιαίτερα αν αγγίξατε αντικείμενα που χρησιμοποίησε κάποιος που κρυολόγησε.
- ❖ **Μην είστε... διαχυπικοί με όσους έχουν κρυολογήσει.** Ξεχωρίστε μέσα στο σπίτι τα πιάτα και τις πετσέτες!
- ❖ **Μη βάζετε τα χέρια στη μύτη και τα μάτια.**
- ❖ **Πλύνετε τα παιχνίδια του παιδιού μετά το παιχνίδι,** στην περίπτωση που έχει κρυολογήσει.
- ❖ **Η υγρασία στο περιβάλλον είναι απαραίτητη.** Ετσι, δεν θα ξεραθούν τα ημώρεά σας.

- ❖ **Αερίστε καλά τους χώρους.** Ο καθαρός αέρας είναι ό,τι καλύτερο κι ως είναι ψυχρός!
- ❖ **Μη μεταδίδετε το κρύωμά σας στους άλλους!** Καλύψτε μύτη και στόμα με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φτερνίζεστε. Στη συνέχεια, πετάξτε το και πλύνετε τα χέρια σας. Μείνετε μακριά από ανθρώπους με αναπνευστικά προβλήματα (άσθμα κ.ά.).
- ❖ **Καταναλώνετε υγρά.** Βοηθούν μύτη και λαιμό να μη στεγνώσουν.
- ❖ **Αποφύγετε καφεΐνη και αλκοόλ.** Συμβάλουν στην αφυδάτωση του οργανισμού.
- ❖ **Ναι στα αντιπυρετικά.** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και αποσυμφορητικά για τη μύτη ή αποχρεμτικά σκευάσματα. Ωστόσο, όσο αντιμετωπίζον προβλήματα με τον θυρεοειδή τους ή έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, δεν πρέπει να λαμβάνουν αποσυμφορητικά και οφείλουν να ενημερώσουν τον θεράποντα ιατρό τους. Το ίδιο ισχύει και για τις έγκυες.
- ❖ **Όχι στα αντιβιοτικά!** Δεν έχουν καμία αξία στο κοινό κρυολόγημα γιατί καταπολεμούν βακτήρια και όχι ιούς.
- ❖ **Μην καπνίζετε!** Μείνετε μακριά και από όσους καπνίζουν...
- ❖ **Ξεκουραστείτε.** Μένοντας μακριά από τον χώρο εργασίας ή το σχολείο, συμβάλλετε στη μείωση της εξάπλωσης της μόλυνσης.
- ❖ **Τσάι με μέλι ή χλιαρό νερό με λεμόνι.** Γιατροσόφι της γιαγιάς για ν' αντιμετωπίσετε τον βήχα.
- ❖ **Βιταμίνες.** Οι βιταμίνη C, E, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B και τα αντιοξειδωτικά καροτενοειδή ενισχύουν το ανοσοποιητικό.
- ❖ **Ψευδάργυρος.** Αναζητήστε τον σε σπαρακοειδή, σπανάκι και γλυκιά κολοκύθα.
- ❖ **Εκινάκεια.** Κάνει θαύματα αν τα συμπτώματα είναι στην αρχή τους!
- ❖ **Κοτόσουπα.** Η κλασική λύση για γρίπη και κρυολόγημα επειδή συμβάλει στην καταστολή της φλεγμονής. Αν προσθέσουμε καρότο, κρεμμύδι, σκόρδο ή τζίντζερ θα ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας.
- ❖ **Επισκεφθείτε τον γιατρό αν:** Ο βήχας επιμένει, έχετε ψηλό πυρετό, έντονο πονοκέφαλο, πονά το αυτί σας ή αν αντιμετωπίζετε χρόνια αναπνευστική πάθηση. Οι επιπλοκές ενός κρυολογήματος είναι ωτίτιδα, λαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα ή πνευμονία.

Πώς θ' αντιμετωπίσω τον πονόλαιμο;

Μην περιμένετε να εξελιχθούν τα «τσιμπίδια» σε μαχαιριές! Εξοπλιστείτε με βότανα και γαιοσόφια για να τον αντιμετωπίσετε!

Αλατόνερο. Είναι γνωστό ότι το αλάτι σκοτώνει τα βακτήρια! Οι γαργάρες με αλατόνερο -τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα- καταπολεμούν τον πόνο αλλά και τη λοίμωξη που τον προκαλεί. Μην περιμένετε! Ανακατέψτε μία κουταλιά του γλυκού αλάτι σε μισό κύπελο ζεστό νερό.

Μέλι. Ενισχύει το ανοσοποιητικό και καταπολεμά τις λοιμώξεις. Όσο πιο σκούρο

είναι, τόσο περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες περιέχει!

Αποφύγετε όξινες τροφές. Αναφικτικά, τηγανητά και εσπεριδοειδή, όπως λεμόνια, ανήκουν στον σχετικό κατάλογο.

Κοτόσουπα. Το κοτόπουλο περιέχει ένα αμινοξύ που βοηθά στη μείωση της βλάβης στους πνεύμονες και στην ευκολότερη απομάκρυνσή της.

Σκόρδο. Αν και έχει δυσάρεστη μυρωδιά, η αλλισίνη του, είναι μια ισχυρή αντιβιοτική ουσία, ιδανική για την αντιμετώπιση ιών και βακτηρίων. Και για να μη μυρί-

ζει η αναπνοή σας, φάτε μετά ένα κομμάτι μήλο!

Φασκόμηλο και εκινάκιο. Και τα δύο ευεργετούν τον οργανισμό και τον βοηθούν να αναρρώσει, όμως στην περίπτωση του πονόλαιμου, αν λειτουργήσουν συνδυαστικά δίνουν εξαιρετικά αποτελέσματα.

Γλυκόριζα. Προλαμβάνει αλλά και καταπραΰνει τον πονόλαιμο.

Αν ο πονόλαιμος διαρκέσει περισσότερα από 48 ώρες, ίσως έχετε βακτηριακή λοίμωξη, όπως η χ στρεπτόκοκκο. Ζητήστε οδηγίες του γιατρού!