



Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Προστατεύστε τους πνεύμονές σας!

Η πανδημία του κορονοϊού έπληξε τους πνεύμονες. Κι όμως, υπάρχουν απλές, καθημερινές συνήθειες, που αν τις υιοθετήσουμε θα προστατίσουμε την υγεία τους.

Ατμοσφαιρική ρύπανση, κάπνισμα και διάφορες ασθένειες απειλούν επιπρόσθετα την υγεία των πνευμόνων. Για να τους βοηθήσουμε να σταθούν στο ύψος της αποστολής τους:

Ναι στις βαθιές ανάσες! «Ανοίγει» τους πνεύμονες και διευκολύνει την αναπνοή. Η κοφτή αναπνοή στην οποία καταφεύγουμε όταν είμαστε αγχωμένοι, μόνο προβλήματα μπορεί να προκαλέσει στους πνεύμονες.

Οχι στο κάπνισμα. Είναι ο βασικότερος εχθρός των πνευμόνων!

Ναι στην πρόληψη. Αν λαχανιάζετε εύκολα, έχετε μόνιμο αίσθημα κόπωσης και δεν μπορείτε να αναπνεύσετε βαθιά, μάλλον οι πνεύμονές σας έχουν πρόβλημα. Μην αμελείτε το ετήσιο τσεκ απ, κάντε άμεσα σπιρομέτρηση!

Οχι στη σκόνη! Η σκόνη επικάθεται παντού, ακόμη και στους τοίχους του σπιτιού. Επιμελής καθαρισμός όλων των επιφανειών, προσφέ-

ρει στους πνεύμονες καθαρό αέρα και ευεξία. **Ναι στον απορροφητήρα!** Την ώρα του μαγειρέματος, κασαρόλες και τηγάνια είναι οι νούμερο ένα ύποπτοι για την εκπομπή σωματιδίων που δυσκολεύουν την αναπνοή.

Οχι στην υγρασία του μπάνιου! Η υγρασία ευνοεί την ανάπτυξη μούχλας η οποία εντείνει τα αναπνευστικά προβλήματα. Ανοίγεται το παράθυρο του μπάνιου αμέσως μετά το ντους ή αν δεν έχετε παράθυρο, θέτετε πάντα σε λειτουργία τον εξαερισμό!

Ναι στο άφθονο νερό! Καθαρίζει το αναπνευστικό και εμποδίζει το να αναπυχθεί η επιζήμια βλέννα.

Οχι στους κλειστούς χώρους. Αερίζετε καθημερινά το σπίτι σας. Ο φρέσκος αέρας είναι το καλύτερο δώρο για τους πνεύμονες.

Ναι στην άσκηση! Ωφελεί το αναπνευστικό σύστημα. Ωστόσο, επιλέγουμε διαδρομές πλούσιες σε πράσινο και χωρίς αυτοκίνητα.

Οχι στην κακή στάση του σώματος. Δώστε χώρο στους πνεύμονές σας. Αν είστε σκυφτοί και καμπουριάζετε, τους εμποδίζετε!

Ναι στο γέλιο! Θέτει σε λειτουργία κοιλιακούς και διάφραγμα και διώχνει από τους πνεύμονες τον «παλιό» αέρα.

Τροφές που αγαπούν οι πνεύμονες

Ελαιόλαδο. Αποτρέπει τις βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία, οι οποίες προκαλούν μειωμένη οξυγόνωση των ιστών του σώματος και δυσκολεύουν την αναπνοή. Συμβάλλει στη μάχη του οργανισμού ενάντια στην ατμοσφαιρική ρύπανση.

Σκόρδο. Με ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση. **Μπρόκολο, κουνουπίδι και λαχανάκια Βρυξελλών.** Οι γλυκοζυνολικές ενώσεις τους προστατεύουν τους πνεύμονες από τους καρκινικούς όγκους και αποτρέπουν τις φλεγμονές στους πνεύμονες.

Κολοκύθα, πορτοκάλι και παπάγια. Πλούσια σε αντιοξειδωτικά που προστατεύουν τους πνεύμονες. Η βιταμίνη C καταπολεμά φλεγμονές και λοιμώξεις.

Μήλο. Ο χυμός του αποτρέπει τον αναπνευστικό συριγμό.

Σολομός. Με ισχυρά αντιοξειδωτικά Ω-3 λιπαρά οξέα, που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση φλεγμονών και επικίνδυνων βακτηρίων στους πνεύμονες.

Πράσινο τσάι. Η αντιοξειδωτική κουερσετίνη έχει φυσική αντιισταμινική δράση: Επιβραδύνει την απελευθέρωση ισταμίνης και χημικών ουσιών με φλεγμονώδη δράση που προκαλούν έντονο βήχα και δύσπνοια.

Ξηροί καρποί. Πλούσιοι σε βιταμίνη E, της οποίας η αντιφλεγμονώδη δράση θωρακίζει το ανοσοποιητικό και ενισχύει την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, που οξυγονώνουν τους ιστούς του σώματος.

Ηλιόσποροι, πασατέμπος και λιναρόσπορος. Το μαγνήσιο που περιέχουν χαλαρώνει τους μύς του αναπνευστικού και μειώνει τις φλεγμονές, οπότε ευεργετεί την αναπνοή.

Προϊόντα ολικής άλεσης. Ωφελούν τον οργανισμό, σε αντίθεση με απλούς υδατάνθρακες, όπως λευκά μακαρόνια, ψωμί, ρύζι και γλυκά, που αυξάνουν την παραγωγή διοξειδίου του άνθρακα και καταπονούν τους πνεύμονες.

Υπάρχουν εμβόλια για την πνευμονία;

Η πνευμονία εκδηλώνεται όταν κάποιος μικροοργανισμός προσβάλλει τους πνεύμονες. Πνευμονιόκοκκος και αιμοφιλική γρίπη τύπου β: Ευθύνονται επίσης περίπου για τα μισά περιστατικά πνευμονίας. Και ήρθε να προστεθεί ο Covid 19, το εμβόλιο του οποίου αναμένεται με αγωνία. Τα εμβόλια πρόληψης της πνευμονίας είναι της γρίπης και του πνευμονιόκοκκου, με αντιγόνα γρίπης και πνευμονιόκοκκου, αντίστοιχα, που έχουν υποστεί ειδική επε-

ξεργασία ώστε να διεγείρουν την ανοσοποιητική απάντηση του οργανισμού, χωρίς να προκαλούν τη νόσο. Ωστόσο δεν προστατεύουν απ' όλες τις μορφές πνευμονίας. Ο πνευμονιόκοκκος προσβάλλει όλες τις ηλικίες: ευπαθέστερες ομάδες, μικρά παιδιά, ηλικιωμένοι και άτομα με χρόνια νοσήματα. Η ασφάλεια που προσφέρουν τα υφιστάμενα εμβόλια είναι υψηλή, με λίγες παρενέργειες. Το εμβόλιο του πνευμονιόκοκκου συ-

νιστάται εφόσον δεν υπάρχουν ορισμένες σπάνιες απαγορευτικές αλλεργίες, σε άτομα άνω των 65 ετών, σε άτομα με διαβήτη, στους αλκοολικούς, σε άτομα με κίρρωση, στους νεφροπαθείς, σε όσους πάσχουν από χρόνια αναπνευστική νόσο, στους καρδιοπαθείς και σε όσους έχουν κάνει μεταμόσχευση. Σημαντικό και το παιδιατρικό εμβόλιο για τον πνευμονιόκοκκο. Ο εμβολιασμός συνήθως, επαναλαμβάνεται ανά πενταετία.