



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



## Ηλιος VS κορονοϊός

Επιστημονικές μελέτες που είδαν πρόσφατα το φως της δημοσιότητας, αναφέρονται στη δύναμη του ήλιου και της αυξημένης θερμοκρασίας να μειώνουν τον χρόνο ζωής του κορονοϊού στις επιφάνειες. Τα ευρήματα έρχονται να προστεθούν σε άλλα παλαιότερα, τα οποία τονίζουν την ανάγκη της έκθεσής μας στον ήλιο για την απόκτηση της πολύτιμης βιταμίνης D.

**Η** φυσική έκθεσή μας στον ήλιο είναι αδήριτη όσο ποτέ, γιατί η βιταμίνη D -η οποία παρουσιάζει έλλειψη στον οργανισμό ανθρώπων όλων των ηλικιών- ρυθμίζει το ασβέστιο και τον φώσφορο στο σώμα και συντελεί στη σωστή δομή των οστών.

Αν και ο αναγκαίος χρόνος έκθεσής μας στον ήλιο διαφέρει ανάλογα με την ηλικία, τον τύπο του δέρματος, την εποχή, σε γενικές γραμμές για να παραχθεί η απαραίτητη βιταμίνη D αρκούν ημερησίως 10 λεπτά στον ήλιο. Όταν εκτιθέμεθα στο ηλιακό φως, η βιταμίνη D αποθηκεύεται στο λίπος και απελευθερώνεται όταν το φως υποχωρεί. Ακόμη και σε χώρες ηλιόλουστες όπως η δική μας, η ανεπάρκεια βιταμίνης D είναι

πιθανή επειδή παραμένουμε πολλές ώρες σε εσωτερικούς χώρους και αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο για να μειώσουμε τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος. Ομάδα υψηλού κινδύνου να εκδηλώσουν ανεπάρκεια βιταμίνης D εμφανίζουν οι άνω των 65 ετών.

### Βιταμίνη D η θεραπευτική

Η βιταμίνη D δρα καταλυτικά στην πρόληψη ή στη θεραπεία ασθενειών όπως η ραχίτιδα -προκαλείται από την ανεπάρκεια της-, η οστεοπόρωση και η ατελής οστεογένεση, μια κληρονομική νόσος που προκαλεί εύθραυστα οστά. Επιπρόσθετα, είναι χρήσιμη για παθήσεις της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων (υπέρταση και υψηλή χοληστερόλη), τον διαβήτη, την παχυσαρκία,

τη σκλήρυνση κατά πλάκας, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, το άσθμα, τη βρογχίτιδα, το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, μέχρι και για την ουλίτιδα. Ενισχύει το ανοσοποιητικό και συμβάλλει στην πρόληψη αυτοάνοσων αλλά και του καρκίνου. Σε συγκεκριμένες μορφές εφαρμόζεται απευθείας στο δέρμα για έναν συγκεκριμένο τύπο ψωρίασης.

Η έλλειψή της παρατηρείται κυρίως σε υπέρβαρους: Μελέτες δείχνουν πως ένα μικρό μέρος του εγκεφάλου που ρυθμίζει την ορμονική λειτουργία, μπορεί να ανιχνεύσει τα επίπεδα της D και να ανταποκριθεί ή όχι, ρυθμίζοντας το σωματικό βάρος και το αίσθημα της πείνας. Η βιταμίνη D μπορεί ακόμη να αποτρέψει την ανάπτυξη και την ωρίμανση των λιποκυττάρων.

### Ανακαλύψτε τη βιταμίνη D

Πέρα από την έκθεσή μας στον ήλιο, την αναζητούμε σε:

**Λιπαρά ψάρια:** Σολομός, πέστροφα, σκουμπρί και τόνος. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα τους, ωφελούν τη λειτουργία της καρδιάς. Βιταμίνη D περιέχουν ακόμη γαρίδες, χαβιάρι, ελαιόλαδο, φυσικός χυμός πορτοκάλι,μανιτάρια όπως τα Portobello, αυγά -στον κρόκο τους- αλλά και σε μοσχαρίσιο συκώτι, σέλερι και σελινόριζα, ντομάτα και μουντολάδο. Τα συμπληρώματα βιταμίνης D, καλό είναι να τα λαμβάνετε πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό σας, ιδίως αν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή.

### Υπάρχουν παρενέργειες;

Παρενέργειες προκαλεί η υπερδοσολογία της, με συμπτώματα όπως αδυναμία, κόπωση, υπνηλία, πονοκέφαλος, μειωμένη όρεξη, ξηροστομία, μεταλλική γεύση, ναυτία, έμετος κ.ά. Επίσης η λήψη βιταμίνης D για μεγάλο διάστημα σε δόσεις υψηλότερες από τις 4.000 μονάδες (IU) ημερησίως ενδεχομένως ν' αυξήσει υπερβολικά τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο της «σκλήρυνσης των αρτηριών» σε άτομα με σοβαρή νεφρική νόσο. Επιπρόσθετα, το αυξημένο ασβέστιο σε άτομα με λέμφωμα ή φυματίωση, μπορεί να προκαλέσει πέτρες στα νεφρά. Οι υψηλές δόσεις βιταμίνης D ημερησίως μπορεί τέλος, ν' αποβούν επικίνδυνες για το βρέφος κατά την εγκυμοσύνη ή κατά τον θηλασμό.

## Η νέα «σχέση» μας με τον βήχα

Ο κορονοϊός μάς έκανε να τρέμουμε τον βήχα, αν και πρακτικά αποτελεί σύμπτωμα σειράς ασθενειών. Είναι μηχανισμός ο οποίος διασφαλίζει ότι η αναπνευστική οδός παραμένει ανοιχτή.

Τον βήχα προκαλούν ασθένειες όπως: **Αλλεργία ή κρυολόγημα.** Είτε ξηρός είτε υγρός, είναι αποτέλεσμα της ροής βλέννας προς τον λαιμό, η οποία ερεθίζει τις νευρικές απολήξεις. Ο βήχας είναι συνήθως εντονότερος το βράδυ και ο λαιμός

μάς «γαργαλεί». Στην περίπτωση αλλεργίας, συνοδεύεται από φαγούρα στα μάτια και φτέρνισμα.

**Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.** Δυνατός και χρόνιος βήχας, μαζί με πρωινή κυρίως βλέννα. Όσο η μέρα προχωρά, ο βήχας υποχωρεί. Βασικά πρόσθετα συμπτώματα η δύσπνοια, ο συριγμός, η κούραση και το σφίξιμο στο στήθος.

**Πνευμονία.** Ο αρχικά ξηρός βήχας γίνεται υγρός και παράγεται βλέννα κιτρινω-

πή, πρασινωπή ή και με αίμα. Συνοδεύεται από πυρετό, ρίγη, δύσπνοια και πόνο στο στήθος.

**Ασθμα.** Ξηρός και συνοδεύεται από «συριγμό». Τον προκαλεί φλεγμονή της αναπνευστικής οδού, κυρίως βράδυ. Συνοδεύεται από σφίξιμο στο στήθος, δύσπνοια και αίσθημα κόπωσης.

**Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.** Ξηρός και σπασμωδικός βήχας: Εντονότερος μετά το φαγητό. Συνοδεύεται από καούρα,