



Πριν από μια ή δύο δεκαετίες ο κλιματισμός θεωρείτο πο-λυτέλεια που μόνο λίγοι προνομιούχοι μπορούσαν να α-πολαύσουν. Σήμερα, όμως, ο κλιματισμός έχει...

γίνει μια αναγκαιότητα και στο σπίτι και στο γραφείο και αυτός είναι ο λόγος που σχεδόν όλοι μας ζούμε σε ένα κλειστό περιβάλλον με κλιματισμό πολλές ώρες την ημέρα.

Πονόλαιμος - Δυστυχώς, αν και το air condition προσφέρει πολλά οφέλη, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική χρήση ενός κλιματιστικού μηχανήματος μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει ορισμένα προβλήματα. Ένα από αυτά και μάλιστα το πιο συνηθισμένο είναι ο ερεθισμένος λαιμός, με ή χωρίς φλεγμονή, που πολλές φορές περιγράφεται σαν να έχουμε καταπιεί αγκάθια.

Η κύρια εξήγηση που ένα κλιματιστικό μπορεί να προκαλέσει ερεθισμένο και με πόνο λαιμό, είναι ότι τα κλιματιστικά ξηραίνουν τον προστατευτικό στρώμα βλέννης του λαιμού και τον αφήνουν ακάλυπτο στις "επιδρομές" των μικροβίων.

Πονόλαιμος από το air condition: Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε τη δυσάρεστη αυτή κατάσταση

Η διατήρηση της ενυδάτωσης του σώματος και του λαιμού είναι ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να κάνετε για να θεραπεύσετε τον πονόλαιμο, που έχει προκληθεί από τον κλιματισμό. Βεβαιωθείτε ότι έχετε πάντα κοντά σας ένα ποτήρι ή ένα μπουκάλι νερό και πίνετε σε τακτά χρονικά διαστήματα. Μπορείτε επίσης να πίνετε φρεσκοστυμμένους χυμούς και ροφήματα. Με τον τρόπο αυτό, μπορείτε να κρατήσετε το λαιμό σας ενυδατωμένο, που μπορεί με τη σειρά του, να βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου και της φλεγμονής.

Χρησιμοποιείτε υγραντήρα για να διατηρήσετε την υγρασία του χώρου.

Να έχετε πάντοτε μαζί σας και να κάνετε λήψη παστίλιων/τροχίσκων για το λαιμό που δεν περιέχουν αντιβιοτικά. Οι παστίλιες χωρίς αντιβιοτικό, αποτελούν ένα

πολύ αποτελεσματικό μέσο στην αντιμετώπιση του πονόλαιμου, αφού οι κλινικές μελέτες έδειξαν ότι δρουν ταχύτατα και διαρκούν για τουλάχιστον 3-4 ώρες, προστατεύοντάς μας από ενοχλήσεις στο λαιμό, ιδιαίτερα τα καλοκαίρι όπου κάθε στιγμή είναι πολύτιμη.

Εκτός όμως από το να γνωρίζετε τους τρόπους που θα αντιμετωπίσετε τον ερεθισμένο και με πόνο λαιμό εξαιτίας του air-condition, θα πρέπει επίσης να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε για να τον αποφύγετε στο μέλλον. Μερικά από τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε περιλαμβάνουν ελαχιστοποίηση της χρήσης του κλιματιστικού σας, η χρήση πάντα έναν υγραντήρα όταν έχετε ανοικτό το κλιματιστικό και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας συστήματος με ξεκούραση και υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής που θα περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά.

Πονόλαιμος από το air condition: Πότε είναι σκόπιμο να επισκεφτείτε τον γιατρό

Αν δεν μπορείτε να καταπιείτε υγρά

Αν έχετε ωταλγία που δεν υποχωρεί σε 48 ώρες

Αν έχετε πυρετό για περισσότερο από 3 μέρες

Αν ο πονόλαιμος επανεμφανίζεται ή διαρκεί περισσότερες από 7 ημέρες

Αν έχετε παρατεταμένη βραχνάδα (πάνω από τρεις εβδομάδες) ή

επαναλαμβανόμενες κρίσεις βραχνάδας

Αν έχετε βγάλει ερυθρά εξανθήματα

Αν έχετε επίμονο πονόλαιμο, συνοδευόμενο από νυχτερινή έντονη εφίδρωση και ερεθισμένους αδένες

Αν ο λαιμός πονάει, δεν έχει υποχωρήσει ο πόνος σε 48 ώρες και δεν υπάρχουν συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης

Αν οι αδένες στο λαιμό είναι πρησμένοι χωρίς κανένα άλλο σύμπτωμα και δεν υποχωρεί το πρήξιμο μέσα σε τρεις εβδομάδες αφότου έχει υποχωρήσει ο πονόλαιμος

Πηγές: <http://sorethroatremedy.biz>, <http://www.huffingtonpost.com>