



Ο εμβολιασμός αποτελεί πλέον το πιο συνηθισμένο θέμα συζήτησης στις περισσότερες παρέες καθώς περίπου 11-0.000 πολίτες καθημερινά σηκώνουν μανίκια...

στα 1.800 εμβολιαστικά κέντρα της χώρας.

Μάλιστα μετά το άνοιγμα της πλατφόρμας με όλα τα εμβόλια για τους 40 – 44, ακόμη περισσότεροι από αυτούς που είχαν επιφύλαξη για το AstraZeneca, σπεύδουν να κλείσουν ραντεβού.

Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουμε

Το LIVE NEWS παρουσιάζει όλα όσα πρέπει να ξέρουμε ότι επιβάλλονται και απαγορεύονται πριν και μετά τον εμβολιασμό.

Παίρνω φαρμακευτική αγωγή, μπορώ να κάνω το εμβόλιο;

«Μπορεί να κρατήσει την αγωγή του εξατομικεύοντας πάντα την οδηγία ο θεράπωντας γιατρός του. Δεν είναι το ίδιο ένας ασθενής που έχει νοσήσει στο παρελθόν με κάποιου είδους θρόμβωσης μ' έναν ο οποίος δεν έχει», απαντά ο Σωτήρης Αδαμίδης, διευθυντής παθολογίας Ιατρικού Κέντρου Αθηνών.

Ταλαιπωρούμαι με εποχικές αλλεργίες, κινδυνεύω αν εμβολιαστώ ;

«Όσοι δεν έχουν κάνει σοβαρές αναφυλακτικές αντιδράσεις μπορούν να προχωρήσουν πάλι με μια σχετική προφύλαξη».

Χρήση παρακεταμόλης μετά το εμβόλιο

Μεγάλη συζήτηση γίνεται γύρω από την παρακεταμόλη και κατά πόσο τα συμπτώματα του πρώτου 24ωρου μπορούν να καταπολεμηθούν με κοινά παυσίπονα.

«Αν κάποιος νιώσει κάποιον πυρετό ή πονοκέφαλο που θα μπορούσε να καλυφθεί από την παρακεταμόλη δηλαδή το DEPON, άνετα μπορεί».

Αντιθέτως, πριν από τη χορήγηση του εμβολίου, ο παθολόγος Αδαμίδης αποτρέπει την κατάποση τέτοιων σκευασμάτων.

«Όχι προληπτικά. Μόνο αν έχουμε συμπτώματα και καλό είναι ρωτάμε τον γιατρό μας».

Κατανάλωση αλκοόλ πριν και μετά το εμβόλιο

Με την εστίαση πλέον ανοιχτή, δεν είναι λίγοι εκείνοι που γιορτάζουν τον εμβολιασμό τους μ' ένα ποτήρι κρασί. Είναι σωστό ή επικίνδυνο;

«Δεν πρέπει να περιλαμβάνει αλκοόλ. Ούτε πριν ούτε μετά. Εγώ αυτό συστήνω στους ασθενείς μου τουλάχιστον για 3-4 ημέρες».

Νερό, ύπνος και φρούτα

Άφθονο νερό, ύπνος και σωστή διατροφή είναι τα κλειδιά για έναν ανώδυνο εμβολιασμό χωρίς συμπτώματα.

«Θα πρέπει να μην είναι βαρύ το διαιτολόγιό του. Να μην φάει λιπαρά μια μέρα πριν. Να περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά αλλά και γαλακτοκομικά επίσης».

Ξεκούραση και όχι κατάκλιση

Να περπατούν και όχι να ξαπλώνουν σ' έναν καναπέ συστήνουν οι ειδικοί στους εμβολιασμένους καθώς, η ήπια άσκηση βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος.

«Θα πρέπει να έχουν το περπάτημα τους αλλά όχι έντονη γυμναστική γιατί μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη κόπωση».

Οι ειδικοί επισημαίνουν πως οι πολίτες πρέπει να συνεχίσουν να τηρούν τα μέτρα προστασίας και μετά τον εμβολιασμό τους καθώς τα πρώτα αντισώματα αναπτύσσονται μετά την 3η εβδομάδα.