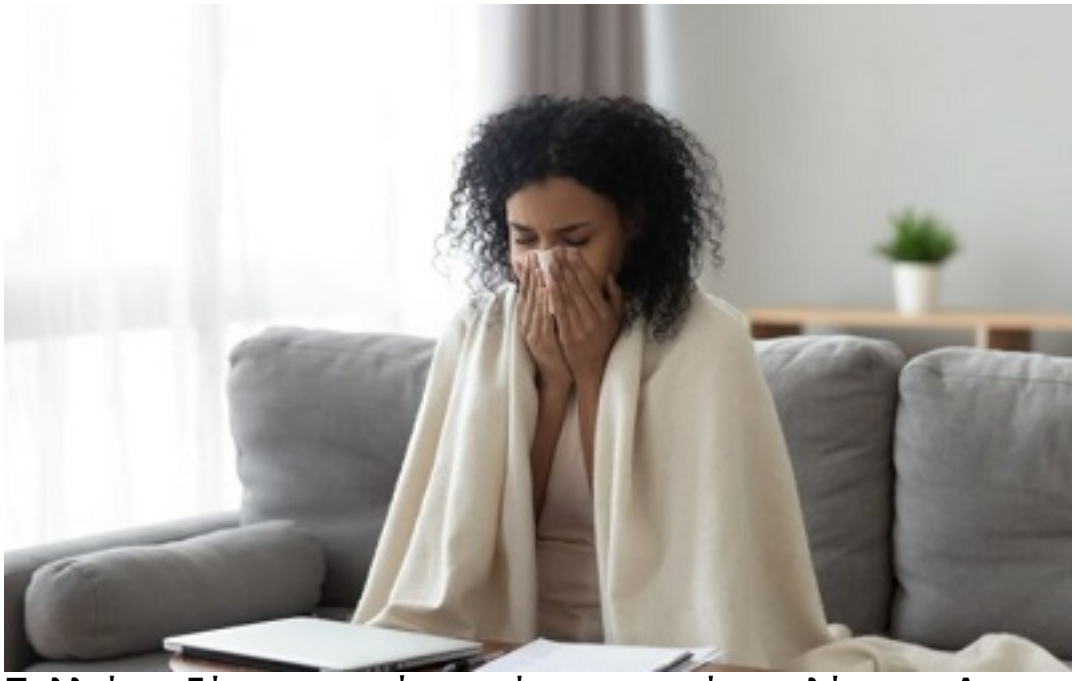


Πολλοί συνδέουν τον κρύο καιρό με το κοινό κρυολό-γημα. Αν και ο καιρός δεν ευθύνεται άμεσα, οι ιοί που προκαλούν κρυολόγημα εξαπλώ νονται πιο εύκολα σε...

χαμηλότερες θερμοκρασίες. Επίσης, η έκθεση σε κρύο και ξηρό αέρα μπορεί να επηρεάσει δυσμενώ ς το ανοσοποιητικό σύστημα.
Σε αυτό το άρθρο, εξετάζουμε τη σχέση ανάμεσα στο κοινό κρυολόγημα και τον κρύο και υγρό καιρό. Θα βρείτε, επίσης, μερικές συμβουλές για την πρόληψη του κρυολογήματος.
Ρινοϊοί και κοινό κρυολόγημα
Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλη τη γη εκδηλώ νουν κοινό κρυολόγημα κάθε χρόνο. Κατά μέσο όρο, οι ενήλικες παθαίνουν δύο με τρία κρυολογήματα τον χρόνο.
Πολλοί ιοί μπορούν να προκαλέσουν το κοινό κρυολόγημα. Οι ρινοϊοί είναι η πιο κοινή αιτία και ευθύνονται για περισσότερες από τις μισές περιπτώ σεις όλων των κρυολογημάτων και ασθενειώ ν που μοιάζουν με κρυολόγημα.
Οι λοιμώ ξεις από ρινοϊό συνήθως οδηγούν σε ήπια συμπτώ ματα που μοιάζουν με κρυολόγημα. Ωστόσο, οι ρινοϊοί μπορούν επίσης να προκαλέσουν πιο σοβαρές ασθένειες, όπως βρογχίτιδα και πνευμονία, σε άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.
Οι ρινοϊοί συνήθως μεταδίδονται μέσω:
• άμεσης επαφής με έναν ήδη ασθενή
• του αέρα ως μικρά σταγονίδια ή αερολύματα, τα οποία στη συνέχεια εισπνέονται
Μόλις εισπνευστεί, ο ρινοϊός προσκολλάται στα κύτταρα μέσα στις ρινικές διόδους. Στη συνέχεια αρχίζει να αναπαράγεται, εξαπλώ νοντας περισσότερα σωματίδια ιού σε όλη την ανώ τερη αναπνευστική οδό.
Πώ ς επηρεάζει ο κρύος καιρός τους ιούς

Κάποιες έρευνες δείχνουν ότι οι ρινοϊοί μπορεί να αναπαράγονται πιο αποτελεσματικά σε θερμοκρασίες χαμηλότερες από 37°C, που είναι η μέση θερμοκρασία του πυρήνα του σώ ματος στον άνθρωπο. Η θερμοκρασία στο εσωτερικό της ρινικής κοιλότητας είναι περίπου 33°C, γεγονός που μπορεί να την κάνει ιδανικό έδαφος αναπαραγωγής για ρινοϊούς.

Οι περισσότερες έρευνες για τους ρινοϊούς έχουν επικεντρωθεί κυρίως στην εξέταση του τρόπου με τον οποίο οι διαφορές στη θερμοκρασία του σώ ματος επηρεάζουν την ικανότητα αναπαραγωγής του ιού. Ωστόσο, πιο πρόσφατες έρευνες επικεντρώ νονται στους περιβαλλοντικούς παράγοντες, που αυξάνουν τον κίνδυνο ενός ατόμου να αναπτύξει μόλυνση από ρινοϊό.

Μια από αυτές εξέτασε εάν οι διακυμάνσεις στις θερμοκρασίες και την υγρασία οδήγησαν σε υψηλότερο κίνδυνο μόλυνσης από ρινοϊό. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι μειώ σεις τόσο της θερμοκρασίας όσο και της υγρασίας σε διάστημα 3 ημερώ ν αύξησαν τον κίνδυνο μόλυνσης από ρινοϊό στους συμμετέχοντες. Στην ίδια μελέτη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η πλειονότητα των λοιμώ ξεων εμφανίστηκε σε θερμοκρασίες μηδέν και κάτω.

Οι ιοί που προκαλούν τη γρίπη μπορούν, επίσης, να επιβιώ σουν και να εξαπλωθούν πιο εύκολα στον κρύο και ξηρό αέρα. Μια μελέτη σε ινδικά χοιρίδια έδειξε, ότι η ιδανική θερμοκρασία για να εξαπλωθεί ο ιός της γρίπης είναι 5°C.

Πώ ς επηρεάζει ο κρύος καιρός το ανοσοποιητικό σύστημα

Πολλοί ερευνητές πιστεύουν ότι η έκθεση στο κρύο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανοσολογική απόκριση ενός ατόμου, καθιστώ ντας πιο δύσκολο για τον οργανισμό να καταπολεμήσει τις λοιμώ ξεις. Οι λόγοι γι' αυτό μπορεί να περιλαμβάνουν:

• Μειωμένα επίπεδα βιταμίνης D: Κατά τους χειμερινούς μήνες, πολλοί άνθρωποι λαμβάνουν λιγότερη βιταμίνη D λόγω μειωμένης έκθεσης στον ήλιο. Έρευνες δείχνουν ότι η βιταμίνη D παίζει ουσιαστικό ρόλο στη διατήρηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

• Περισσότερος χρόνος σε εσωτερικούς χώ ρους: Οι άνθρωποι τείνουν να περνούν περισσότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώ ρους τους χειμερινούς μήνες. Οι ιοί εξαπλώ νονται περισσότερο όταν οι άνθρωποι είναι κοντά ο ένας στον άλλο.

• Οι χαμηλότερες θερμοκρασίες μπορεί να επηρεάσουν την ανοσολογική απόκριση: Μια μελέτη του 2015 διαπίστωσε ότι η έκθεση των κυττάρων των αεραγωγώ ν (που ελήφθησαν από ποντίκια) σε χαμηλότερες θερμοκρασίες μείωσε την ανοσολογική απόκριση των κυττάρων έναντι ενός ρινοϊού (προσαρμοσμένου σε ποντίκια).

• Στένωση αιμοφόρων αγγείων: Η αναπνοή σε κρύο και ξηρό αέρα αναγκάζει τα αιμοφόρα αγγεία στην ανώ τερη αναπνευστική οδό να στενεύουν για εξοικονόμηση θερμότητας. Αυτό μπορεί να εμποδίσει τα λευκά αιμοσφαίρια να φτάσουν στη βλεννογόνο μεμβράνη, καθιστώ ντας πιο δύσκολο για το σώ μα να καταπολεμήσει τα μικρόβια.

Κρυολόγημα και ασθένειες λόγω κρύου καιρού: Πρόληψη

Μερικοί τρόποι για να αποφύγετε να αρρωστήσετε κατά τη διάρκεια του χειμώ να περιλαμβάνουν:

• λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D, ή κατανάλωση τροφώ ν με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη D, όπως λιπαρά ψάρια, μανιτάρια και αυγά

• καλής ποιότητας και επαρκούς διάρκειας ύπνος

• καλή ενυδάτωση κάθε μέρα
• τακτικό πλύσιμο των χεριώ ν
• πάντα να φτερνίζεστε και να βήχετε σε καθαρά χαρτομάντιλα, ή στο εσωτερικό του αγκώ να σας και ποτέ στον αέρα
• να μην μοιράζεστε φαγητά, ποτά, πιατικά και σκεύη με άτομα που έχουν κρυολόγημα, ή γρίπη
Πηγή: https://www.medicalnewstoday.com