



Ο χειμώνας είναι η αγαπημένη εποχή των ιώσεων, καθώς τόσο το κοινό κρυολόγημα όσο και η γρίπη παρουσιάζονται με μεγάλη συχνότητα. Ο κρύος καιρός...

ευνοεί συνήθως λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγας, ιγμόρεια). Οι ειδικοί εκτιμούν ότι μέχρι τα 75 μας χρόνια θα περάσουμε 200-250 κρυολογήματα κατά μέσο όρο.

Γιατί αρρωσταίνουμε

Οι περισσότεροι νομίζουμε ότι αρρωσταίνουμε από το κρύο. Το μόνο, όμως, που μπορούμε να πάθουμε αν εκτεθούμε σε έντονο ψύχος χωρίς να υπάρχουν ιοί στο περιβάλλον είναι κρυοπαγήματα και όχι λοίμωξη. Στην πραγματικότητα, το κρύο καθαυτό δεν προκαλεί ούτε συνάχι ούτε πονόλαιμο ούτε βήχα ούτε πυρετό. Δημιουργεί, όμως, κατάλληλες συνθήκες για να «εγκατασταθούν» στον οργανισμό ιοί και να εκδηλωθούν κοινά κρυολογήματα και γρίπη. Συγκεκριμένα, με την πτώση της θερμοκρασίας ελαττώνεται η άμυνα του οργανισμού. Πρόκειται για ένα βιολογικό φαινόμενο που ονομάζεται ελάττωση της ανοσίας. Έτσι, ο οργανισμός γίνεται ευάλωτος στους ιούς που υπάρχουν γύρω του. Επιπλέον, με το κρύο οι άνθρωποι συγκεντρώνονται σε κλειστούς χώρους και συνεπώς εκτίθενται σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις ιών, αφού, λόγω του συγχρωτισμού, η μετάδοσή τους από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι ευκολότερη. Γι' αυτό συνήθως αρρωσταίνουμε τις ημέρες εκείνες που υπάρχει πτώση της θερμοκρασίας.

«Τι έχω; Γρίπη ή κρυολόγημα;»

Υπάρχουν λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού στις οποίες συμπεριλαμβάνονται απλές ιώσεις, όπως το κοινό κρυολόγημα που εκδηλώνεται συνήθως με συνάχι, αλλά υπάρχουν και άλλες ιώσεις, όπως η γρίπη, η οποία είναι σοβαρότερη πάθηση και προκαλείται από τον ιό της γρίπης. Στη γρίπη έχουμε λιγότερο συνάχι, αλλά περισσότερη κακουχία και συχνά υψηλό πυρετό, βήχα και μερικές φορές δύσπνοια. Οι ενοχλήσεις της γρίπης έχουν μεγαλύτερη διάρκεια (μπορεί να κρατήσουν επτά με δέκα ημέρες), σε αντίθεση με το κοινό κρυολόγημα, που είναι μια πάθηση ολίγων ημερών (μέχρι και τρεις ημέρες). Η γρίπη χρειάζεται προσοχή, γιατί συγκαταλέγεται, μαζί με την πνευμονία, στα δέκα συχνότερα αίτια θανάτου στο δυτικό κόσμο.

Πώς να «αναχαιτίσετε» μια ίωση

- Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή, ιδιαίτερα πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, που αποτελούν καλές πηγές της βιταμίνης C (πορτοκάλια, ακτινίδια, πιπεριές κλπ.), ώστε να ισχυροποιήσετε την άμυνα του οργανισμού σας.
- Φροντίστε να εξασφαλίζετε καλό αερισμό των κλειστών χώρων στους οποίους βρίσκεστε.
- Πλένετε καλά τα χέρια σας, καθώς έχει βρεθεί ότι το πλύσιμο των χεριών, μέσω των οποίων συχνά μεταφέρονται οι ιοί, βοηθά στην ελάττωση των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. Σύμφωνα με έρευνες, όσοι πλένουν συχνά τα χέρια τους πηγαίνουν λιγότερο στο γιατρό από ό,τι οι άλλοι. Οι ιοί της γρίπης και του κρυολογήματος μπορούν να επιβιώσουν αρκετές ώρες σε διάφορες επιφάνειες, όπως το τηλέφωνο, το

πληκτρολόγιο του ηλεκτρονικού υπολογιστή, τα παιχνίδια, οι χειρολαβές κλπ. Γι' αυτό έχει τόση σημασία να πλένετε τα χέρια σας και να μην αγγίζετε με αυτά το πρόσωπό σας, γιατί, αν ο ιός έχει κολλήσει στα δάχτυλά σας, εύκολα μπορείτε να τον εναποθέσετε στην αναπνευστική σας οδό, είτε αγγίζοντας τη μύτη σας –είτε το στόμα σας.

– Κρατάτε μια απόσταση –«ασφαλείας» περίπου 50 εκατοστών όταν συζητάτε με άλλους, ώστε να αποφεύγετε τα σταγονίδια που μπορεί να σας μεταδώσουν ιούς.

– Αποφεύγετε τις πολλές χειραψίες όταν υπάρχει έξαρση ιώσεων.

Πώς να την «περάσετε» ελαφρά

Αν, παρ' όλες τις προσπάθειες που κάνατε, δεν καταφέρατε να τη «γλιτώσετε» και κρυολογήσατε, προσπαθήστε τουλάχιστον να την «περάσετε» ελαφρά.

– Αποφεύγετε την υπερβολική κόπωση.

– Πίνετε άφθονα υγρά, κυρίως φρεσκοστυμμένους χυμούς και ζεστά αφεψήματα.

– Καταναλώνετε ζεστές δυναμωτικές σούπες (π.χ. κοτόσουπες, χορτόσουπες, κρεατόσουπες).

– Κάνετε εισπνοές με ατμούς ευκαλύπτου, για να ελευθερώσετε τις αναπνευστικές οδούς.

– Αποφεύγετε τα αντιπυρετικά όταν δεν έχετε υψηλό πυρετό. Ο πυρετός αποτελεί ένα χρήσιμο όπλο του οργανισμού για να πολεμήσει τα μικρόβια και τους ιούς.

«Να πάρω αντιβίωση;»

Η αντιβίωση, όχι μόνο δεν βοηθά αν έχετε ίωση του αναπνευστικού συστήματος, αλλά αντίθετα δημιουργεί και επιπλέον προβλήματα που σχετίζονται με ανεπιθύμητες ενέργειες, καθώς και με αύξηση της αντοχής των μικροβίων στα αντιβιοτικά. Η θεραπεία των απλών ιώσεων του αναπνευστικού συστήματος είναι συμπτωματική, δηλαδή πρέπει να αντιμετωπίσετε ένα-ένα τα συμπτώματα. Έτσι, αν έχετε πυρετό, θα πάρετε αντιπυρετικό, αν έχετε έντονο συνάχι, θα πάρετε αποσυμφορητικό κλπ. Αντιβίωση δίνεται μόνο αν η απλή ίωση εξελιχθεί σε δευτερογενή λοίμωξη, η οποία συχνότερα είναι βακτηριδιακή. Γενικά, οι ιώσεις του αναπνευστικού συστήματος δημιουργούν κατάλληλο έδαφος για να πάθει κάποιος και δεύτερη λοίμωξη. Αν οι ενοχλήσεις που έχετε επιμεινουν για περισσότερο από μία εβδομάδα, τότε πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό, γιατί μπορεί τελικά να έχετε περάσει σε αυτή τη δεύτερη φάση, οπότε και να χρειάζεστε αντιβίωση.

Προσοχή στο αντιβηχικό

Ο βήχας είναι μια δύσκολη περίπτωση. Στις ιώσεις μπορεί να παρουσιαστεί βήχας, ο οποίος άλλοτε μπορεί να οφείλεται σε εκκρίματα που κατεβαίνουν από το φάρυγγα χαμηλά στο αναπνευστικό σύστημα, άλλοτε σε βρογχίτιδα και άλλοτε σε βρογχόσπασμο ή βρογχοπνευμονία. Στην περίπτωση αυτή, καλό είναι να σας δει ο γιατρός, προκειμένου να διαπιστώσει τον τύπο και την αιτιολογία του βήχα και να σας συστήσει την ανάλογη αγωγή, ώστε να μην πάρετε αντιβηχικό που καταστέλλει το βήχα, τη στιγμή που πρέπει να πάρετε

σιρόπι που θα σας βοηθήσει να αποβάλετε τα εκκρίματα.

Ενδιαφέρουσες παρατηρήσεις

› Το 2005, στο κολέγιο «Eccles» στη Βρετανία, παρατήρησαν ότι οι περισσότεροι φοιτητές ανέπτυσαν κρυολογήματα όταν τα πόδια τους πάγωναν. Το πάγωμα οποιουδήποτε σημείου του σώματός μας προκαλεί ανακλαστική μείωση της αιματικής κυκλοφορίας στο ρινικό επιθήλιο (ένα σημείο μεγάλης θερμικής απώλειας), γεγονός που ίσως μειώνει την άμυνά μας απέναντι σε ιούς.

› Τα παιδιά μεταδίδουν ιούς πιο εύκολα από τους μεγάλους, επειδή σκουπίζουν τη μύτη με τα χέρια τους, τα οποία δεν πλένουν συχνά, κι επειδή έχουν περισσότερη σωματική επαφή με φίλους, γονείς κλπ

(Φωτεινή Βασιλοπούλου vita.gr)

7 ερωτήσεις για τις χειμωνιάτικες ιώ σεις.

1. Πότε κολλάει μια ιωση;

Αν έρθετε σε επαφή με κάποιον που έχει ιογενή λοίμωξη, είναι πιο επικίνδυνο να κολλήσετε κι εσείς λίγες ώρες πριν... το μάθει κι ο ίδιος, δηλαδή πριν κάνουν την εμφάνισή τους τα κύρια συμπτώματα, καθώς επίσης και την πρώτη και δεύτερη ημέρα της εξέλιξης της ασθένειας. Μετά, μειώνεται η πιθανότητα της μετάδοσης, γιατί ο ιός στο μεταξύ αποδυναμώνεται.

2. Από τη στιγμή που θα κολλήσω ιωση, εκδηλώνονται αμέσως τα συμπτώματα;

Όταν πρόκειται για κοινό κρυολόγημα, οι ενοχλήσεις εμφανίζονται τις περισσότερες φορές περίπου μία ημέρα μετά τη μετάδοση. Όταν όμως πρόκειται για γρίπη, χρειάζονται συνήθως περισσότερες ημέρες (τρεις έως πέντε).

3. Πόσες φορές το χρόνο μπορεί να κρυολογήσω;

Πολλές. Για το κοινό κρυολόγημα, ο μέσος όρος έχει υπολογιστεί ότι είναι περίπου τρεις τέτοιες ιώσεις κάθε χρόνο.

4. Αν εκτεθώ σε περιβάλλον με ιούς, είναι δεδομένο ότι θα αρρωστήσω;

Όχι απαραίτητα. Αυτό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το είδος και το φορτίο του ιού, καθώς και από την ιδιοσυγκρασία κάθε ατόμου. Κάποιοι άνθρωποι είναι ανθεκτικοί σε τέτοιες ιώσεις και κάποιοι άλλοι πιο ευάλωτοι. Μπορεί κάποιος να μην πάθει τίποτα, ένας άλλος να κολλήσει την ιωση και να την περάσει ελαφρά «στο πόδι» και κάποιος τρίτος πιο βαριά στο κρεβάτι. Έχουν βρεθεί ορισμένοι βιολογικοί λόγοι που σχετίζονται κυρίως με το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Υπάρχουν, όμως, και οι επιδημιολογικοί λόγοι. Η έκθεση σε τέτοιες λοιμώξεις διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, ανάλογα -για παράδειγμα- με το επάγγελμά του. Η παρουσία, επίσης, παιδιών στο σπίτι αυξάνει την πιθανότητα εκδήλωσης λοιμώξεων, κυρίως ιογενών.

5. Καπνίζω. Μήπως κινδυνεύω περισσότερο;

Ναι, γιατί το κάπνισμα δημιουργεί αλλοιώσεις στο αναπνευστικό σύστημα, κάνοντάς το πιο ευαίσθητο σε λοιμώξεις ιογενείς και βακτηρι-διακές.

6. Το εμβόλιο της γρίπης με προστατεύει 100%;

Όχι, η προστασία που παρέχει -φτάνει περίπου το 70%.

7. Το αντιγριπικό εμβόλιο με καλύπτει και για κρυολόγημα;

Το εμβόλιο της γρίπης δεν προφυλάσσει από άλλες ιώσεις, όπως είναι το κοινό κρυολόγημα, παρά μόνο από τους συγκεκριμένους ιούς της γρίπης που περιέχονται στο εμβόλιο. Υπάρχει ένα ακόμη εμβόλιο που έχει -σχέση με λοιμώξεις του αναπνευστικού και δρα κατά του μικροβίου που λέγεται πνευμονιόκοκκος και ευθύνεται για ένα σημαντικό ποσοστό περιστατικών με πνευμονία. Αυτό ενδείκνυται να το κάνουν άνθρωποι άνω των 65

ετών. Αν, όμως, ο γιατρός το κρίνει απαραίτητο, μπορεί να το συστήσει και σε ασθενείς μικρότερης ηλικίας, όταν αυτοί πάσχουν από συγκεκριμένα χρόνια νοσήματα, όπως του κυκλοφορικού συστήματος, του αναπνευστικού συστήματος, νεφρική ανεπάρκεια κ.ά. Αυτές οι ομάδες είναι πιο ευάλωτες στις λοιμώξεις και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή. (Ματθαίος Φαλάγγας, διευθυντής του Λοιμωξιολογικού Ιατρείου στο Νοσοκομείο «Ερρίκος Ντυνάν», αναπληρωτής καθηγητής Παθολογίας-Λοιμωξιολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου «Tufts» (Βοστώνη, ΗΠΑ)

Εποχική γρίπη

1. Πόσο σοβαρή είναι η εποχική γρίπη;

Η εποχική γρίπη είναι ιογενής λοίμωξη που μπορεί να προσβάλλει οποιονδήποτε. Τα συμπτώματα διαρκούν λίγες ημέρες, όμως άτομα με χρόνια υποκείμενα νοσήματα, βρέφη, μικρά παιδιά και ηλικιωμένοι μπορεί να νοσήσουν σοβαρά και να εμφανίσουν επιπλοκές. Η βαρύτητα της γρίπης

για τις ομάδες υψηλού κινδύνου διαπιστώνεται και από τα επιδημιολογικά δεδομένα του ΚΕΕΛΠΝΟ. Συγκεκριμένα την περσινή περίοδο γρίπης 2013-2014 νοσηλεύθηκαν σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας 330 σοβαρά κρούσματα γρίπης από τα οποία 255 (77,3%) αφορούσαν άτομα με υποκείμενο χρόνιο νόσημα.¹⁰

2. Πώς μεταδίδεται η γρίπη;

Η γρίπη μεταδίδεται εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού (βήχας, φτέρνισμα) ή με την άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα ή μολυσμένες επιφάνειες.

3. Πώς μπορεί κάποιος να προφυλαχθεί από την εποχική γρίπη;

Ο καλύτερος τρόπος προφύλαξης είναι ο αντιγριπικός εμβολιασμός. Η ανάγκη αντιγριπικού εμβολιασμού για άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου διαπιστώνεται από τα επιδημιολογικά δεδομένα του ΚΕΕΛΠΝΟ (τηλέφωνο επικοινωνίας 2105212000) για την περσινή περίοδο γρίπης, σύμφωνα με τα οποία από τα 255 σοβαρά κρούσματα γρίπης που νοσηλεύτηκαν σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας και ανήκαν σε ομάδα υψηλού κινδύνου, μόνο τα 20 (7,84%) είχαν εμβολιαστεί κατά της γρίπης. Επιπλέον, η αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής, όπως η υγιεινή των χεριών και των άλλων μέτρων προφύλαξης για τις αναπνευστικές λοιμώξεις, μειώνει την πιθανότητα μετάδοσης της γρίπης.

4. Γιατί ο εμβολιασμός των επαγγελματιών υγείας αποτελεί άμεση προτεραιότητα;

Ο εμβολιασμός αποτελεί άμεση προτεραιότητα για την προστασία:

- του εργαζόμενου
- της οικογένειάς του
- των ασθενών και την αποφυγή νοσοκομειακής μετάδοσης και επιδημιών

5. Από ποια στελέχη γρίπης προστατεύει το αντιγριπικό εμβόλιο;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το τριδύναμο αδρανοποιημένο εμβόλιο της εποχικής γρίπης για την εμβολιαστική περίοδο 2014-2015 περιέχει τα εξής στελέχη:

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09
- A/Texas/50/2012 (H3N2)
- B/Massachusetts/2/2012

6. Πότε πρέπει να γίνεται αντιγριπικός εμβολιασμός;

Η καλύτερη περίοδος για τον εμβολιασμό είναι Οκτώβριος – Νοέμβριος κάθε έτους. Σε

περίπτωση που δεν γίνει κατά την περίοδο αυτή, μπορεί να γίνει καθ' όλο το διάστημα που υπάρχουν κρούσματα γρίπης στην κοινότητα.

7. Πόσο αποτελεσματικό είναι το εποχικό αντιγριπικό εμβόλιο;

Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου είναι 70% – 90%.

Η προστασία που παρέχει εξαρτάται από την κατάσταση της υγείας του ατόμου που εμβολιάζεται, καθώς και από την ταύτιση των στελεχών του εμβολίου με αυτά που κυκλοφορούν την ίδια περίοδο στην κοινότητα.

Μειώνει την πιθανότητα μετάδοσης της γρίπης.

8. Πόσο ασφαλές είναι το εποχικό αντιγριπικό εμβόλιο;

Το εποχικό εμβόλιο είναι καλά ανεκτό και ασφαλές.

Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να εμφανιστούν είναι: τοπικός ερεθισμός στο σημείο της ένεσης, κεφαλαλγία, αίσθημα κόπωσης και κακουχίας, μυαλγίες, αρθραλγίες και πυρετός. Μετά τον εμβολιασμό ενδέχεται να εμφανιστεί αλλεργική αντίδραση, η οποία σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να είναι πολύ σοβαρή.

Από τα μέχρι τώρα δεδομένα των διεθνών συστημάτων φαρμακοεπαγρύπνησης δεν προκύπτει συσχέτιση με την εμφάνιση του συνδρόμου Guillain – Barre.

9. Ποιοι δεν πρέπει να κάνουν το εποχικό αντιγριπικό εμβόλιο;

Οι αντενδείξεις αφορούν τις εξής κατηγορίες:

- άτομα με ιστορικό σοβαρής αλλεργίας σε αυγά ή σε κάποιο από τα συστατικά του εμβολίου (για άτομα υψηλού κινδύνου πρέπει να προηγείται επικοινωνία με αλλεργιολογικό τμήμα).
- άτομα με ιστορικό αλλεργικής αντίδρασης στο εμβόλιο της εποχικής γρίπης.
- άτομα με ιστορικό συνδρόμου Guillain – Barre.
- άτομα με πυρετό πρέπει να περιμένουν να υποχωρήσει ο πυρετός πριν κάνουν εμβόλιο.