



Ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο θα πρέπει να γίνει τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο. Σε έξαρση βρίσκονται οι φθινοπωρινές ιώσεις που...

οφείλονται στην αλλαγή του καιρού και στο συγχρωτισμό με άλλα άτομα σε κλειστούς χώρους, όπως τα γραφεία, οι σχολικές αίθουσες και τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Πιο ευάλωτα είναι τα μικρά παιδιά κάτω των πέντε ετών και τα άτομα υψηλού κινδύνου (ηλικιωμένοι άνω των 75 ετών, ανοσοκασταλμένοι ασθενείς κ.α) στα οποία ιδιαιτέρως αναγκαία κρίνεται η λήψη προληπτικών μέτρων για την μείωση του ενδημικού κύματος της γρίπης και των λοιμώξεων του αναπνευστικού που θα κυριαρχήσουν τους επόμενους μήνες.

Ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο όπως δήλωσε στην ΕΡΤ ο καθηγητής μικροβιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθανάσιος Τσακρής θα πρέπει να γίνει τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο. Επίσης επεσήμανε ως σημαντικό μέτρο πρόληψης την τήρηση των ατομικών κανόνων υγιεινής.

Πιο ευάλωτα στις ιώσεις όπως αναφέρθηκε είναι τα μικρά παιδιά, αλλά και οι ηλικιωμένοι που συχνά πάσχουν από χρόνια προβλήματα υγείας που εξασθενούν τον οργανισμό τους και επιβαρύνουν την αναπνευστική λειτουργία τους.

Παρότι όμως η θωράκιση του οργανισμού με τη βοήθεια της άσκησης και την επαφή με τη θάλασσα είναι πολύ σημαντική, μόνη της δεν αρκεί για την προστασία από τις επερχόμενες ιώσεις. Η διατροφή επίσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, διότι βοηθά στον περιορισμό της νοσηρότητας και στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των ιώσεων, χωρίς βέβαια να υποκαθιστά άλλες μορφές θεραπείας.

Η απώλεια βάρους, η ένταξη αντιοξειδωτικών τροφών, Ω3 λιπαρών οξέων και προβιοτικών στη διατροφή και γενικά η υιοθέτηση ενός μεσογειακού μοντέλου

διατροφής, με έμφαση στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, ξηρών καρπών, ψαριών, οσπρίων και μικρής ποσότητας κρεατικών και γαλακτοκομικών, θωρακίζει τον οργανισμό και είμαστε λιγότερο ευάλωτοι στις ιώ σεις.