

## Πώς θα αποφύγουμε το κρυολόγημα

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα σημαντικότερα «όπλα» που διαθέτουμε για την πρόληψη του κοινού κρυολογήματος, έρχεται να αποκαλύψει μια νέα канаδική μελέτη.

Σύμφωνα λοιπόν με τους επιστήμονες, το συχνό πλύσιμο των χεριών και η λήψη ψευδάργυρου αποτελούν την καλύτερη «ασπίδα» για το κρυολόγημα.

Από την άλλη για τη θεραπεία, συνίσταται η ακεταμινοφαίνη ή παρακεταμόλη (αντιπυρετικό-αναλγητικό), η ιβουπροφαίνη (αντιφλεγμονώδες) και πιθανώς κάποιο αντισταμινικό ή αποσυμφορητικό της ρινικής κοιλότητας.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής το δρ Μάικλ Άλαν του Τμήματος Ιατρικής του πανεπιστημίου της Αλμπέρτα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό του Καναδικού Ιατρικού Συλλόγου (CMAJ), αναφέρουν ότι το κοινό κρυολόγημα πλήττει τους ενήλικες δύο έως τρεις φορές το χρόνο, ενώ τα μικρά παιδιά κάτω των δύο ετών περίπου έξι φορές ετησίως.

Τα συμπτώματα (πονόλαιμος, καταρροή, βήχας, αδιαθεσία) είναι συνήθως χειρότερα κατά τις τρεις πρώτες μέρες, αλλά μπορούν να διαρκέσουν συνολικά επτά έως δέκα μέρες και μερικές φορές μέχρι και τρεις εβδομάδες.

Τις περισσότερες φορές το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από ιούς, ενώ μόνο στο 5% των περιπτώσεων (μία φορά στις 20) η αιτία είναι κάποιο βακτήριο. Ακριβώς επειδή οι βακτηριακές λοιμώξεις είναι τόσο σπάνιες, τα αντιβιοτικά είναι συνήθως αναποτελεσματικά -και περιττά- κατά των ιών.

Η συγκριτική ανάλυση των έως σήμερα επιστημονικών μελετών δείχνει ότι για την πρόληψη τα καλύτερα μέσα άμυνας είναι το συχνό πλύσιμο των χεριών, καθώς και η λήψη συμπληρωμάτων ψευδαργύρου. Ο ψευδάργυρος φαίνεται να προστατεύει

ιδίως τα παιδιά (όσα έπαιρναν 10 έως 15 μιλιγκράμ καθημερινά, είχαν λιγότερα κρυολογήματα), αλλά πιθανώς και τους ενήλικες. Θετικές ενδείξεις υπάρχουν και για τα προβιοτικά.

Όσον αφορά τη θεραπεία ενός υπάρχοντος κρυολογήματος, η ιβουπροφαίνη φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική για την καταπολέμηση του πυρετού στα παιδιά, ενώ χρήσιμη είναι και η παρακεταμόλη. Τα αντισταμινικά, σε συνδυασμό με αποσυμφορητικά, έχουν σχετικά καλή αποτελεσματικότητα στα μεγαλύτερα παιδιά (αλλά όχι σε αυτά κάτω των πέντε ετών), καθώς και στους ενήλικες.

Τα αντιβηχικά βοηθάνε ελάχιστα τους μεγάλους και σχεδόν καθόλου τα παιδιά. Το μέλι ανακουφίζει ελαφρά το βήχα των παιδιών άνω του ενός έτους. Η βιταμίνη C και τα αντιβιοτικά δεν δείχνουν κάποια αισθητή ωφέλεια, με την κατάχρηση των τελευταίων μπορεί να έχει και παρενέργειες. Ασαφής παραμένει στην ιατρική βιβλιογραφία η χρησιμότητα για το κρυολόγημα που έχουν βότανα όπως το τζινσένγκ, οι γαργάρες και η ομοιοπαθητική.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι, αν και τελευταία έχουν προστεθεί νέα ευρήματα από επιστημονικές μελέτες, παραμένουν ακόμα πολλές αβεβαιότητες όσον αφορά τόσο την πρόληψη, όσο και τη θεραπεία του κοινού κρυολογήματος, ενώ όχι σπάνια οι έρευνες καταλήγουν σε μάλλον αντιφατικά ή ανάμικτα συμπεράσματα.

Ακόμα, οι επιστήμονες αναφέρουν την υποψία τους ότι σε μερικές περιπτώσεις μελετών όπου αναφέρεται μικρή θετική επίδραση (π.χ. στην περίπτωση της βιταμίνης C), αυτό οφείλεται μάλλον σε προκατάληψη των ανθρώπων, παρά σε πραγματικό αποτέλεσμα.

Πηγή: [news.princeoliver.com](http://news.princeoliver.com)