

## **Νικήστε τις παιδικές ιώσεις του Μαρτίου!**

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας όχι μόνο τον χειμώνα αλλά και την άνοιξη ενοχοποιούνται για την εμφάνιση του κοινού κρυολογήματος από το οποίο κανένας μαθητής δεν μπορεί να γλιτώσει, αφού οι ιοί που τους προκαλούν βρίσκουν πρόσφορο έδαφος σε πολυσύχναστους χώρους, όπως είναι τα σχολεία και οι παιδικοί σταθμοί.

Ένας συνηθισμένος ιός ο οποίος μεταδίδεται με βήχα και συνάχι είναι ο Αναπνευστικός Συγκυτιακός Ιός (RSV) ο οποίος μολύνει τα περισσότερα παιδιά έως τα δύο χρόνια τους χρόνια.

Πόσο επικίνδυνες είναι για τα παιδιά οι ιώσεις αλλά και το κοινό κρυολόγημα; Πως μπορεί να τα προστατέψουμε ; Απαντήσεις σε αυτά και σε άλλα ερωτήματα των γονιών στο ιατρικό άρθρο που ακολουθεί.

Το κοινό κρυολόγημα είναι ο κύριος λόγος που τα παιδιά απουσιάζουν από το σχολείο τους και οι ενήλικες από την εργασία τους κυρίως τον χειμώνα και στην αρχή της άνοιξης αλλά και οποιαδήποτε εποχή του έτους .

Τα συμπτώματα είναι πόνος στο λαιμό, ρινική καταρροή, βήχας, φτάρνισμα, μάτια που τρέχουν δάκρυα, πονοκέφαλος και πόνοι σώματος(αρθραλγίες, μυαλγίες). Τα περισσότερα άτομα αναρρώνουν πλήρως σε 7-10 μέρες. Παρόλα αυτά οι άνθρωποι με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, άσθμα ή και χρόνιες παθήσεις του αναπνευστικού μπορεί να εκδηλώσουν την ασθένεια με επιπλοκές όπως πνευμονία. Πολλοί διαφορετικοί ιοί προκαλούν κοινό κρυολόγημα αλλά οι ρινοιοί είναι το συχνότερο αίτιο. Οι ρινοιοί γίνονται εκλυτικοί παράγοντες για κρίσεις άσθματος και ενοχοποιούνται για παραρινοκολπίτιδες και ωτίτιδες. Άλλοι ιοί που προκαλούν εικόνα κοινού κρυολογήματος είναι ο RSV ιός, ιοί παραινφλουένζας κ.ά.

#### ΙΟΣ R S V ΚΑΙ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΣΕ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Ο Αναπνευστικός Συγκυτιακός Ιός (RSV) είναι ένας συνηθισμένος ιός. Μεταδίδεται με βήχα και συνάχι. Μπορεί επίσης να μεταδοθεί με μολυσμένες επιφάνειες με το RSV, όταν αγγίζουμε τα μάτια, μύτη , στόμα. Τα περισσότερα παιδιά μολύνονται με τον ιό έως τα δύο χρόνια.

Τα υγιή παιδιά συνήθως εκδηλώνουν ήπια συμπτώματα ,σαν κοινό κρυολόγημα και αναρρώνουν σε μία ή δύο εβδομάδες. Όμως ο RSV μπορεί να προκαλέσει σοβαρές λοιμώξεις των πνευμόνων όπως βρογχιολίτιδα που είναι μία ειδική φλεγμονή των μικρών βρογχιολίων του αναπνευστικού συστήματος και πνευμονία.

Αυτοί που έχουν υψηλότερο κίνδυνο από σοβαρή λοίμωξη από RSV ιό είναι

\*ανώριμα πρόωρα νεογνά

\*παιδιά μικρότερα των 2 ετών με άσθμα ή καρδιοπάθεια

\*ενήλικες μεγαλύτεροι των 65 ετών

\*άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα από AIDS ,μεταμόσχευση, χημειοθεραπεία.

Τα αρχικά συμπτώματα είναι παρόμοια με το κοινό κρυολόγημα. Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν πυρετό ,μειωμένη όρεξη, ρινική καταρροή, βήχα, βράσιμο.

Πρέπει οπωσδήποτε να καλέσετε τον γιατρό σας αν το παιδί έχει δυσκολία στην αναπνοή, δεν πίνει αρκετά υγρά και αν τα αρχικά συμπτώματα επιδεινώνονται.

#### ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ RSV

\*πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα και βοηθήστε τα παιδιά σας να κάνουν το ίδιο .Εάν δεν υπάρχει σαπούνι και νερό ένα αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών είναι αρκετό .

\*κρατήστε τα χέρια σας μακριά από το πρόσωπο .Αποφύγετε να αγγίξετε μάτια ,μύτη στόμα με άπλυτα χέρια αφού μικρόβια και ιοί διασπείρονται με αυτό τον τρόπο.

\*αποφύγετε κοντινή επαφή με ασθενή, όπως φιλιά ή να μοιράζεστε τα ίδια αντικείμενα π.χ ποτήρι

\*καλύψτε το πρόσωπο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε με ένα μαντήλι και στη συνέχεια πετάξτε το μαντήλι σε καλάθι αμέσως.

\*καθαρίστε και απολυμάνετε επιφάνειες και αντικείμενα που οι άνθρωποι συνήθως αγγίζουν όπως παιχνίδια και πόμολα πόρτας.

\*μείνετε σπίτι όταν είστε άρρωστοι. Εάν είναι δυνατό, μείνετε στο σπίτι ,αποφύγετε εργασία το σχολείο, δημόσιους χώρους όσο είστε ασθενείς γιατί αυτό θα εμποδίσει την μετάδοση της ίωσης.

Πηγή: [onlycy.com](http://onlycy.com)