

22 Οκτωβρίου 2016

Κρυολόγημα: Βασικά tips για να μην κολλήσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Με

την αλλαγή του καιρού ο οργανισμός προσβάλλεται από τα συμπτώματα της

γρίπης.

Πυρετός, συνάχι, βήχας, πονόλαιμος και εξάντληση μας ταλαιπωρούν για μέρες δυσκολεύοντας την καθημερινότητά μας.

Υπάρχει τρόπος να προφυλαχτούμε από τα συχνά κρυολογήματα; Υπάρχει και περιλαμβάνει τα εξής προληπτικά μέτρα:

-Συχνό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών που περιορίζει τη διασπορά των παθογόνων μικροοργανισμών και των λοιμώξεων. Πλένετε πάντα τα χέρια σας πριν και μετά το φαγητό, τη χρήση τουαλέτας, όταν φτερνίζεστε ή βήχετε με τα χέρια μπροστά στο στόμα σας.

-Χρησιμοποιήστε μαντίλι κατά το φτέρνισμα. Εδικά σε κλειστούς χώρους είναι απαραίτητο και καλό θα είναι να χρησιμοποιείτε μαντίλι εμποτισμένο με οξυγονούχο νερό.

-Αερίζετε συχνά τους χώρους στο σπίτι ή το γραφείο. Έτσι θα διατηρείτε την ατμόσφαιρα υγρή. Ένας καλός τρόπος είναι να τοποθετήσετε πάνω στο καλοριφέρ ένα δοχείο με νερό και μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου ευκαλύπτου.

-Καταναλώνετε πολλά υγρά, τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό και χυμούς την ημέρα. Έτσι αυξάνεται η διούρηση, ώστε να αποβληθούν τα μικρόβια, ενυδατώνεται ο οργανισμός και καθαρίζει το αναπνευστικό. Περιορίστε την κατανάλωση καφέ, αναψυκτικών και ποτών που περιέχουν αλκοόλ, γιατί μπορεί να οδηγήσουν σε αφυδάτωση.

-Προσέξτε τη διατροφή σας και τρώτε συχνά γεύματα. Ακόμη και ένα απλό κρυολόγημα μπορεί να σας ταλαιπωρήσει περισσότερο από το κανονικό, αν ο οργανισμός σας είναι εξουθενωμένος.

Πηγή: onmed.gr