

28 Νοεμβρίου 2016

Τι φταίει όταν το κρύωμα επιμένει!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



 Η λήψη

αντιβιοτικών για λάθος λόγους, όπως για το κρυολόγημα, τη γρίπη ή τον πονόλαιμο δεν έχει κανένα όφελος και μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες στον οργανισμό μας. Οι ειδικοί δεν σταματούν να επαναλαμβάνουν ότι τα αντιβιοτικά χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για τη θεραπεία λοιμώξεων που προκαλούνται από μικρόβια και όχι από ιούς.

Υπάρχουν περισσότερα από 250 είδη ιών που προκαλούν τα ίδια συμπτώματα, δηλαδή καταρροή, βήχα, συνάχι, πονόλαιμο, δακρύρροια και χαμηλό πυρετό (κάτω από 38 βαθμούς). Οι περισσότερες όμως από τις λοιμώξεις θεραπεύονται από μόνες τους μέσα σε διάστημα μικρότερο ή μεγαλύτερο των τριών ημερών.

Ο βήχας και ο πονόλαιμος που είναι από τα πολύ συνηθισμένα συμπτώματα των ιώσεων εάν δεν οφείλονται σε κάποια βακτηριακή λοίμωξη, θα κάνουν τον κύκλο τους και θα υποχωρήσουν, χωρίς να χρειαστεί η λήψη αντιβίωσης, λένε οι γιατροί. Τα περισσότερα κρυολογήματα και η γρίπη οφείλονται σε ιούς ενάντια στους οποίους τα αντιβιοτικά δεν είναι αποτελεσματικά. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η κατάστασή σας δεν θα βελτιωθεί αν πάρετε αντιβιοτικά καθώς τα αντιβιοτικά δεν καταπολεμούν τον πυρετό ούτε συμπτώματα όπως το φτέρνισμα.

Η κατάχρηση των αντιβιοτικών σε όλο τον κόσμο έχει μειώσει στο έπακρο την αποτελεσματικότητά τους και τα βακτήρια που είναι πλέον ανθεκτικά στα αντιβιοτικά εμφανίζονται όλο και συχνότερο και με αυξανόμενο ρυθμό. Ταυτόχρονα, η παραγωγή νέων αντιβιοτικών είναι σχεδόν ανύπαρκτη ή πραγματοποιείται σε πάρα πολύ αργούς ρυθμούς στην καλύτερη περίπτωση.

Και μην ξεχνάτε:

- Τα παυσίπονα ανακουφίζουν από τον πόνο και τον πυρετό.
- Τα προϊόντα που περιέχουν αντιμικροβιακά /αντισηπτικά συστατικά σε μορφή παστίλιας αρκούν για μια απλή αντισηψία της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας όταν υπάρχει πονόλαιμος.
- Αν υπάρχει φλεγμονή, συνιστάται η λήψη ενός αντιφλεγμονώδους σκευάσματος, που καταπραΰνει τον λαιμό.
- Τα αποχρεμπτικά απομακρύνουν τις εκκρίσεις από τους αεραγωγούς.
- Τα αντισταμινικά ανακουφίζουν από τη δύσπνοια, το φτάρνισμα και τη φαγούρα στη μύτη.
- Η κατανάλωση άφθονων υγρών και η ανάπαυση μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα οποιασδήποτε χειμερινής ασθένειας.
- Όπου είναι εφικτό, αποφύγετε τη λοίμωξη με κατάλληλο εμβολιασμό.
- Πλένετε τακτικά τα χέρια σας και τα χέρια των παιδιών σας, για παράδειγμα μετά από φτέρνισμα ή βήξιμο, πριν αγγίξετε άλλα αντικείμενα ή ανθρώπους.

Δώστε λοιπόν χρόνο στον εαυτό σας να αναρρώσει. Απευθυνθείτε στο γιατρό ή στον φαρμακοποιό σας και μόνο όταν εκείνοι σας δώσουν κάποια αγωγή με αντιβίωση, λαμβάνετε τα αντιβιοτικά ακριβώς όπως ορίζει η συνταγή.

συμπεριλαμβανομένων της ποσότητας των δόσεων, της συχνότητας και της διάρκειας της αγωγής. Και είναι σημαντικό να μην σταματάτε το φάρμακο απλώς, όταν αισθανόσαστε καλύτερα. Η μικρότερη διάρκεια της αγωγής σημαίνει ότι δεν εξοντώνονται όλα τα βακτηρίδια, παρά μόνο τα πιο ευάλωτα.

Επίσης, αν μειώσετε τη διάρκεια της θεραπείας ή τις δόσεις, ή δεν τηρήσετε τη συχνότητα λήψης τους (για παράδειγμα αν παίρνετε το φάρμακο μία φορά την ημέρα αντί για 2-3 φορές όπως συνιστάται), τότε δεν θα υπάρχει αρκετή ποσότητα φαρμάκου στον οργανισμό σας, τα βακτήρια θα επιβιώσουν και μπορεί να γίνουν πιο ανθεκτικά.

Πηγή: capital.gr