

22 Δεκεμβρίου 2016

Λοιμώξεις του αναπνευστικού: Ο χειμώνας τις ευνοεί!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρισκόμαστε στη καρδιά του χειμώνα και είναι γνωστό ότι κατά τους χειμερινούς μήνες αυξάνεται η συχνότητα των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού. Ένας βασικός λόγος είναι και η αλλαγή στο τρόπο θέρμανσης τα τελευταία χρόνια λόγω της οικονομικής κρίσης όπου αντικαταστάθηκε η κεντρική θέρμανση με την υπερβολική χρήση του κλιματιστικού. Ο ξηρός αέρας προκαλεί μια παράλυση των κροσσών του αναπνευστικού βλεννογόνου με αποτέλεσμα να είναι πολύ πιο ευνοϊκή η ανάπτυξη των ιογενών και μικροβιακών λοιμώξεων. Ακόμη, τα σπίτια δεν αερίζονται όπως παλιά με αποτέλεσμα να μαζεύουν αρκετή υγρασία και να είναι πολύ πιο φορτωμένα με αλλεργιογόνα και σκόνη που λειτουργούν ως προδιαθεσικός παράγοντας φλεγμονής.

Οι πιο συχνές λοιμώξεις του αναπνευστικού

Οι λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού αφορούν συνήθως το φάρυγγα, το λάρυγγα, τις αμυγδαλές, τα αυτιά, προκαλώντας αντίστοιχα φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα και ωτίτιδα.

Η πιο συχνή λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού, το κοινό κρυολόγημα, είναι ιδιαίτερα μεταδοτική ,προσβάλλει τη μύτη και εκδηλώνεται με μπούκωμα, καταρροή, βήχα, φτέρνισμα, πυρετό, διαταραχές όσφρησης, γεύσης και γενικότερη αίσθηση αδυναμίας, και συνήθως κάνει τον κύκλο της σε 7-10 μέρες.

Η φαρυγγίτιδα συνήθως συνοδεύεται από έντονο πόνο, οίδημα, πυρετό και συχνά πρησμένους λεμφαδένες. Προκαλείται από διάφορους μικροοργανισμούς, κυρίως ιούς, και πρέπει να αντιμετωπίζεται εγκαίρως για να αποφευχθούν επιπλοκές, όπως ιγμορίτιδα, ωτίτιδες ή η δημιουργία αποστήματος.

Η ωτίτιδα ξεκινάει συχνά ως ρινοφαρυγγίτιδα και μεταφέρεται στο μέσο ουσ μέσω της ευσταχιανής σάλπιγγας. Τα πιο πολλά περιστατικά συμβαίνουν σε ηλικίες 3-6 ετών. Κύριοι προδιαθεσιακοί παράγοντες είναι ο συγχρωτισμός πολλών παιδιών στο σχολείο, η ύπαρξη αλλεργικής ρινίτιδας, τα υπερμεγέθη κρεατάκια και το γεγονός ότι η ευσταχιανή σάλπιγγα δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως σ' αυτές τις ηλικίες.

Η αμυγδαλίτιδα εκδηλώνεται με πονόλαιμο, πυρετό, διόγκωση των τραχηλικών λεμφαδένων, κακοσμία, επίμονο βήχα και εύκολη κόπωση. Συχνά εξέλιξη της αμυγδαλίτιδας είναι το περιαμυγδαλικό απόστημα. Σημαντική είναι η βοήθεια του strep test στη διάγνωση, το οποίο άμεσα, γρήγορα και με αξιοπιστία(περίπου 85-90%), μπορεί να μας δώσει απάντηση για το αν υπάρχει στρεπτόκοκκος που προκαλεί τη λοίμωξη.

Τα συμπτώματα της λαρυγγίτιδας είναι παρόμοια με αυτά του κρυολογήματος, δηλαδή εμφανίζεται με βραχνή φωνή μέχρι και αφωνία. Συνοδεύεται από βήχα, πόνο, δυσκολία στην κατάποση και σε κάποιες περιπτώσεις έντονη δύσπνοια. Η οξεία λαρυγγίτιδα οφείλεται κυρίως σε ιούς και προσβάλλει συχνότερα τα μικρά παιδιά.

Έτσι, ένας ξαφνικός πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, κακή διάθεση, ή η “βουλωμένη” μύτη, είναι μερικά από τα συχνά συμπτώματα με τα οποία συνήθως εκδηλώνεται αρχικά μια μεγάλη ομάδα παθήσεων που περιλαμβάνει ο όρος “λοίμωξη αναπνευστικού”.

Τι να κάνετε αν νιώσετε τα πρώτα συμπτώματα

Εάν τα συμπτώματά σας επιμένουν για περισσότερες από 3-4 μέρες και έχουν σταδιακή επιδείνωση είναι απαραίτητη η επίσκεψη στο γιατρό ώστε να γίνει σωστή διάγνωση και να αποφύγετε τη χωρίς λόγο λήψη αντιβίωσης και αντιφλεγμονωδών. Πρώτης γραμμής “φάρμακα” με τα πρώτα συμπτώματα είναι τα βότανα, όπως τσάι του βουνού, δίκταμο, λουίζα, χαμομήλι καθώς επίσης και οι πλύσεις στη μύτη και η άφθονη κατανάλωση λαχανικών και φρούτων.

Πηγή: capital.gr