

1 Νοεμβρίου 2021

Κρυολόγημα: Η κίνηση-κλειδί για να το κρατήσουμε μακριά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι ιοί του κοινού κρυολογήματος παραμονεύουν και φέτος, έτοιμοι να εισβάλουν στη ρινική κοιλότητα και να μας ταλαιπωρήσουν. Με τη σωστή πρόληψη και με έμφαση στην αυτοφροντίδα όμως, τους κρατάμε μακριά και απολαμβάνουμε ανενόχλητοι τη θαλπωρή του φθινοπώρου



Βροχές, ψυχρός καιρός και υγρασία μαρτυρούν πως βρισκόμαστε στην καρδιά του φθινοπώρου και, παράλληλα, σηματοδοτούν την κυκλοφορία των αναπνευστικών ιών του κοινού κρυολογήματος που έρχονται να μας ταλαιπωρήσουν. Μπορεί δύο χρόνια τώρα το ενδιαφέρον να επικεντρώθηκε στον νέο κορωνοϊό, αλλά είναι βέβαιο ότι όσο χειμωνιάζει το «ξεχασμένο» κοινό κρυολόγημα θα κάνει αισθητή την παρουσία του. Οι ιοί του κοινού κρυολογήματος θα μας χτυπήσουν την πόρτα και η σωστή πρόληψη και αυτοφροντίδα θα μας βοηθήσουν να τους κρατήσουμε εκεί.

Τι σημαίνει όμως αυτοφροντίδα; Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η φροντίδα του εαυτού μας περιλαμβάνει την προαγωγή και διατήρηση της υγείας μας, την αποφυγή μιας ασθένειας αλλά και την ικανότητα να την αντιμετωπίσουμε μόνοι ή με την παροχή ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης. Και στο κοινό κρυολόγημα, η αυτοφροντίδα μας ξεκινά από τη σωστή υγιεινή της ρινικής περιοχής.

Η μύτη είναι το όργανο που εξασφαλίζει τη σωστή αναπνοή και προφυλάσσει το αναπνευστικό σύστημα, φιλτράροντας αφενός τον εισπνεόμενο αέρα από ρύπους, σκόνη, γύρη και λοιμογόνους παράγοντες και, αφετέρου, φροντίζοντας να φτάσει στους πνεύμονες υγρός και θερμός ώστε να μην προκληθεί ξηρότητα στους αεραγωγούς.

Παράλληλα, αποτελώντας πύλη εισόδου για τους ιούς αλλά και κομμάτι της πρώτης γραμμής άμυνας του οργανισμού, πρέπει να μεριμνήσουμε για την

προστασία, την επαρκή θωράκισή της και την εξασφάλιση της εύρυθμης λειτουργίας της.

Κρατώντας σε απόσταση τον «εχθρό»

Η χρήση μάσκας σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους δημιουργεί το πρώτο προστατευτικό φράγμα για τη μύτη, προσέχοντας κατά την εφαρμογή και αφαίρεσή της να έχουμε καθαρά τα χέρια μας με σχολαστικό πλύσιμο -20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον με ζεστό νερό και σαπούνι- ή χρήση απολυμαντικών τζελ. Παράλληλα, και παρά την καλή υγιεινή, προσέχουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο, τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια, ώστε να αποτρέψουμε πιθανή εισαγωγή παθογόνων στον οργανισμό μας.

Αγκαλιές, χειραψίες και φιλιά πρέπει όσο το δυνατόν να αποφεύγονται. Η εύκολη μετάδοση ιών με τις παραπάνω επαφές επιβάλλουν να εκδηλώνουμε τα αισθήματά μας από ασφαλείς αποστάσεις και, κατ' επέκταση, επιλέγουμε χώρους που το επιτρέπουν. Πολυσύχναστα μέρη και συνωστισμοί διευκολύνουν τη διασπορά ιών. Σε περιπτώσεις κλειστών χώρων δε, μειώνουμε τον κίνδυνο με τον καλό αερισμό.

Τηρώντας τα παραπάνω, ορθώνουμε τα πρώτα τείχη ενάντια στους ιούς και προετοιμαζόμαστε κατάλληλα για το ενδεχόμενο μιας ιογενούς λοίμωξης. Ακόμη και αν ο ιός καταφέρει να εισβάλει, είναι στο χέρι μας να κάνουμε τις απαραίτητες κινήσεις για να ολοκληρώσει γρηγορότερα τον κύκλο του και, με την κατάλληλη αυτοφροντίδα, να περάσουμε τη λοίμωξη όσο το δυνατόν ανώδυνα.

Φροντίζοντας τον πολυτιμότερο σύμμαχο

Η μύτη θα αποτελέσει τον κύριο «στόχο» του κοινού κρουολογήματος, με βασικό σύμπτωμα τη συμφόρησή της και την καταρροή. Η «βουλωμένη» μύτη διαταράσσει την καθημερινότητα, εμποδίζοντας την ελεύθερη αναπνοή, την απόλαυση του φαγητού αλλά και τον ύπνο.

Επομένως για να μην αφήσετε τη μύτη να «κλείσει» συνιστάται να:

- καταναλώνετε άφθονα υγρά, κυρίως νερό καθώς και αφεψήματα βοτάνων όπως χαμομήλι, τα οποία επιτρέπουν την ταχύτερη ρευστοποίηση και αποβολή των εκκρίσεων.
- κάνετε εισπνοές ατμού πάνω από καυτό νερό σε λεκάνη για τον ίδιο λόγο.
- χρησιμοποιήσετε ένα αποτελεσματικό ρινικό αποσυμφορητικό σπρέι - είναι ένας γρήγορος τρόπος να ανακουφίσετε το οίδημα στη μύτη, που προκαλεί τη συμφόρηση. Τα ρινικά σπρέι δρουν άμεσα συστέλλοντας τα αιμοφόρα αγγεία της μύτης με αποτέλεσμα να αποσυμφορείται ο βλεννογόνος της μύτης. Η

ανακούφιση που προσφέρει το αποσυμφορητικό σπρέι ευτυχώς έχει διάρκεια, ακόμη και δέκα ωρών! Συχνά ένας ψεκασμός σε κάθε ρουθούνι, 2 έως 3 φορές την ημέρα είναι αρκετός. Εάν όμως μετά από πέντε συνεχόμενες μέρες χρήσης η κατάστασή σας δεν έχει βελτιωθεί, ή εάν αισθάνεστε χειρότερα πρέπει να απευθυνθείτε σε γιατρό.

- ανασηκώσετε το κεφάλι σας στο κρεβάτι ώστε να βοηθήσετε στην καταρροή της μύτης.
- αυξήσετε την υγρασία της ατμόσφαιρας με χρήση υγραντήρα, ο οποίος περιορίζει την ξηρότητα και διευκολύνει την αναπνοή.

Πέρα από τη μύτη, μεριμνήστε για τη συνολική ενίσχυση του οργανισμού με υγιεινή διατροφή, επαρκή ξεκούραση και ύπνο, η στέρηση του οποίου αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Μην ξεχνάτε πως η φροντίδα του εαυτού σας δεν είναι πολυτέλεια αλλά η κίνηση-κλειδί για την πρόληψη και αντιμετώπιση κάθε ανεπιθύμητης επιπλοκής της υγείας. Είναι η «συνήθεια» που, και φέτος, θα απλώσει ένα ισχυρό πέπλο προστασίας που θα κρατήσει μακριά ιούς και άλλες απειλές, για να απολαύσετε ανενόχλητοι τη θαλπωρή του φθινοπώρου.

Πηγή: ygeiamou.gr