

18 Σεπτεμβρίου 2022

## **Θετικοί στον κορωνοϊό; Οι ρινικές πλύσεις που θα σας γλιτώσουν από το νοσοκομείο**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Οι ρινικές πλύσεις δυο φορές την ημέρα μετά απο θετική διάγνωση με κορωνοϊό μπορεί να αποβούν σωτήριες για τη μείωση του ιικού φορτίου και την αποφυγή της νοσηλείας



*Portrait of unhealthy young girl drown droplets or nasal spray in nose from bottle with medicament. Illness woman with*

Μοιάζει τόσο απλό και είναι! Οι ρινικές πλύσεις δύο φορές ημερησίως με ένα ήπιο αλατούχο διάλυμα φυσιολογικού ορού αμέσως μετά την διάγνωση με κορωνοϊό μπορεί να μειώσουν σημαντικά τις πιθανότητες νοσηλείας και θανάτου σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από το Ιατρικό Κολλέγιο της Γεωργίας του Πανεπιστημίου της Augusta. Η έρευνα δημοσιεύθηκε στο Ear, Nose & Throat Journal.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο καθένας μπορεί να εφαρμόσει την τεχνική στο σπίτι αναμειγνύοντας μισή κουταλιά του γλυκού αλάτι με μαγειρική σόδα σε ένα ποτήρι βρασμένο ή αποσταγμένο νερό και μεταγγίζοντας το μείγμα σε ένα μπουκάλι ρινικών πλύσεων.

«Αυτό που λέμε στα επείγοντα είναι ότι η λύση για τη μόλυνση είναι η αραίωση», λέει η Δρ Amy Baxter,, γιαντρός επειγόντων περιστατικών στο Ιατρικό Κολλέγιο της Τζόρτζια στο Πανεπιστήμιο Augusta και εκ των συγγραφέων της μελέτης.

«Ενυδατώνοντας περισσότερο τα ιγμόρειά σας, βοηθάτε την καλύτερη λειτουργία τους» συνεχίζει η Δρ Baxter. «Εάν έχετε έναν μολυσματικό παράγοντα στη μύτη, όσο περισσότερο τον ξεπλένετε, τόσο καλύτερα θα απαλλαγείτε από ρύπους, ιούς και οτιδήποτε άλλο» τονίζει.

Δύο κομβικά σημεία επισημαίνει ο Δρ Richard Schwartz, πρόεδρος του Τμήματος Επείγουσας Ιατρικής του Ιατρικού Κολλεγίου της Γεωργίας (MCG): «Βρήκαμε 8,5 φορές μείωση των νοσηλειών και κανένα θάνατο σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου».

Η μελέτη θεωρείται η μεγαλύτερη, προοπτική κλινική δοκιμή του είδους της και οι ερευνητές εκτιμούν ότι ο πληθυσμός υψηλού κινδύνου που μελέτησαν -πολλοί από τους οποίους είχαν προϋπάρχουσες παθήσεις όπως η παχυσαρκία και η υπέρταση- μπορεί να ωφεληθεί από αυτή την εύκολη και φθηνή πρακτική.

Οι ερευνητές βρήκαν ότι λιγότερο από το 1,3% από τα 79 άτομα της μελέτης - ηλικίας 55 ετών και άνω - που εγγράφηκαν εντός 24 ωρών από τη στιγμή που βρέθηκαν θετικά στον κορωνοϊό, μεταξύ 24 Σεπτεμβρίου και 21 Δεκεμβρίου 2020, νοσηλεύτηκαν - δεν σημειώθηκαν θάνατοι.

Μεταξύ των συμμετεχόντων, οι οποίοι νοσηλεύτηκαν στο MCG και το Σύστημα Υγείας της Πανεπιστημίου της Augusta και παρακολουθήθηκαν για 28 ημέρες, ένας νοσηλευτήκε και ένας πήγε μέχρι τα επείγοντα αλλά δεν εισήχθη.

Συγκριτικά, στην ομάδα ελέγχου (με παρόμοια δημογραφικά χαρακτηριστικά) 9,47% των ασθενών νοσηλεύτηκε και 1,5% πέθανε με βάση τα στοιχεία του αμερικανού CDC κατά το ίδιο χρονικό διάστημα (περίπου εννέα μήνες μετά την πρώτη εμφάνιση του SARS-CoV-2 στις ΗΠΑ).

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι η διαφορά στα παραπάνω ποσοστά από τον Νοέμβριο του 2021 θα μπορούσε να μεταφραστεί σε περίπου ένα εκατομμύριο λιγότερες νοσηλείες. «Εάν επιβεβαιωθεί σε άλλες μελέτες η πιθανή μείωση στη θνησιμότητα

και θνητότητα παγκοσμίως θα είναι πολύ σημαντική» αναφέρουν στην έρευνα.

Η Δρ Baxter και ο Δρ Schwartz πειραματίστηκαν από νωρίς μετά την έναρξη της πανδημίας με την εφαρμογή ενός οικονομικού αλλά αποτελεσματικού τρόπου να απομακρυνθεί (να ξεπλυθεί ουσιαστικά) ένα μεγάλο μέρος του ιικού φορτίου από τον οργανισμό μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες ο ιός να εισέλθει στους πνεύμονες και να προκαλέσει μεγαλύτερες βλάβες.

Επιπρόσθετα οι ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό ορό φάνηκε ότι αποδυναμώνουν και την ικανότητα πρόσδεσης του SARS-CoV-2 στον υποδοχέα ACE2.

Στο πλαίσιο της έρευνας δοκιμάστηκαν πλύσεις με αλατούχο φυσιολογικό ορό αλλά και σε μείγματα με ιωδιούχο ποβιδόνη ή διττανθρακικό νάτριο ή αλλιώς μαγειρική σόδα. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι οι προσθήκες αυτές δεν μετέβαλαν τη δραστηριότητα του διαλύματος και ότι ο καθοριστικός παράγοντας αποτελεσματικότητας είναι οι συχνές πλύσεις.

Οι ερευνητές προσπάθησαν να διαπιστώσουν και την αποτελεσματικότητα των πλύσεων στη βαρύτητα των συμπτωμάτων (ρίγη, απώλεια γεύσης και όσφρησης). Είκοσι τρεις από τους 29 συμμετέχοντες που έκαναν δις ημερησίως ρινικές πλύσεις δεν είχαν συμπτώματα ή είχαν μόνο ένα στο τέλος δύο εβδομάδων σε σύγκριση με 14 από τους 33 που ήταν λιγότερο επιμελείς.

Επίσης οι πιο συνεπείς ανέφεραν και ταχύτερη υποχώρηση των συμπτωμάτων ανεξάρτητα από το ποιο από τα δύο κοινά αντισηπτικά πρόσθεταν στο αλατούχο νερό (ιώδιο ή διττανθρακική σόδα).

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι ρινικές πλύσεις μειώνουν τη βαρύτητα της λοίμωξης από μια οικογένεια αναπνευστικών ιών που περιλαμβάνουν και τους κορωνοϊούς. Πρόκειται για τους ιούς της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος. Ο SARS-CoV-2 αποδείχθηκε μια ακόμη καλή περίπτωση για την προληπτική εφαρμογή ρινικών πλύσεων.

Η Δρ Baxter σημείωσε ότι η ιατρική κοινότητα υποδέχθηκε με πολύ σκεπτικισμό αυτό το τόσο απλό αλλά αποτελεσματικό μέτρο πρόληψης που εφαρμόζεται εδώ και δεκαετίες παγκοσμίως, τουλάχιστον μέχρι τη δημοσίευση της έρευνας.

Πρόσφατες έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι οι γαργάρες με αλατούχο διάλυμα είναι αποτελεσματικές για τη μείωση του ιικού φορτίου, καθώς και ότι το αλατούχο διάλυμα δρα ποικιλοτρόπως και για τη μείωση των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος και μπορεί να λειτουργήσει ως παρέμβαση πρώτης γραμμής για την αντιμετώπιση της Covid-19.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)