

<https://www.iatropedia.gr/ygeia/grip-i-iosi-kriologima-ola-ta-simadia-ke-pos-na-prostateftithe-pliris-odigos-gia-ton-chimona/42799/>

Κρυολόγημα, γρίπη και ίωση: Πλήρης οδηγός για το τσουχτερό κρύο



Πως εκδηλώνεται η γρίπη και οι διάφορες ιώσεις; Ποια είναι τα ύποπτα συμπτώματα που πρέπει να μας κινητοποιήσουν; Πότε πρέπει να πάρουμε αντιβιοτικά;

[Κρυολόγημα](#), ή [γρίπη](#); Οι ειδικοί συνιστούν σε όλους μας να αποφεύγουμε να παίρνουμε αντιβιοτικά χωρίς να υπάρχει σοβαρός λόγος. Σε κάθε περίπτωση είναι σκόφρον να συμβουλευτούμε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό μας για το αν και κατά πόσον είναι η λήψη αντιβιοτικών είναι η σωστή θεραπευτική αγωγή.

Γρίπη ή απλό κρυολόγημα;

Τα [συμπτώματα της γρίπης](#) μοιάζουν με εκείνα του κοινού κρυολογήματος. Ξεκινούν, όμως πιο απότομα και βίαια με πολύ υψηλότερο πυρετό, εντονότερους πόνους στην μέση και τους μυς, βήχα, εφιδρώσεις και ρίγη με πιθανό πρόβλημα και του πεπτικού συστήματος ([διάρροια](#), [έμετοι](#)).

Παπούλιας Αθανάσιος	IEK Degree - Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων (HMMY) BSc(Honors) – Μηχανικός Πληροφορικής και HMMY – MBA	6 Ιανουαρίου 2020
---------------------	---	-------------------

Η μεγάλη διαφορά γρίπης και κρυολογήματος έγκειται στο γεγονός ότι στη γρίπη ο ασθενής αισθάνεται πολύ άσχημα και δεν μπορεί να σηκωθεί εύκολα από το κρεβάτι, ενώ τα συμπτώματα κρατούν 3-5 ημέρες και στη συνέχεια υποχωρούν, ενώ σε ορισμένα άτομα (πολύ νεαρά, πολύ μεγάλης ηλικίας, ή με ασθενές ανοσοποιητικό) εμφανίζουν επιπλοκές.

Προφύλαξη

Οι ειδικοί συστήνουν ανάπαυση στο σπίτι, λήψη πολλών υγρών, αναλγητικά (παρακεταμόλη, **όχι ασπιρίνη σε παιδιά κάτω των 16 ετών**), αντιφλεγμονώδη που βοηθούν πολύ στην ανακούφιση από τον πυρετό και τις μυαλγίες, πάντα σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό.

Επίσης αποσυμφορητικά, αντιβηχικά, αντισηπτικά σε γαργάρες, ή ταμπλέτες για το λαιμό .

Ειδικά φάρμακα υπάρχουν για τη γρίπη, αλλά **τα αντιβιοτικά πρέπει να χορηγούνται μόνο για τις μικροβιακές λοιμώξεις**, ενώ τα αντιικά φάρμακα πρέπει να χρησιμοποιηθούν μέσα στο πρώτο 48ωρο.

Για να περιοριστούν οι όποιες επιπλοκές, τα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου **θα πρέπει να έχουν κάνει το αντιγριπτικό εμβόλιο** εγκαίρως.

Άλλη υπόθεση οι ιώσεις

Κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει 3-4 ιώσεις κάθε χρόνο, αλλά η συμπτωματολογία είναι περίπου η ίδια με εκείνη της γρίπης. Τους χειμερινούς μήνες ειδικά, οι ιώσεις μπορεί να είναι τόσο κοντά η μία στην άλλη, που ο πάσχων να θεωρεί ότι αποτελούν μια και μόνη προσβολή. **Τα αντιβιοτικά ΔΕΝ θεραπεύουν, ούτε βοηθούν σε αυτές τις περιπτώσεις.** Επιβάλλεται η συμβουλή του γιατρού.

Πονόλαιμος

Ο **πονόλαιμος** είναι συνηθισμένο φαινόμενο το χειμώνα και σχεδόν πάντα προκαλείται από ιογενείς λοιμώξεις. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι οι αλλαγές της θερμοκρασίας, όπως η μετάβαση από ένα ζεστό σε ένα κρύο περιβάλλον (πχ καλοριφέρ στο σπίτι και μετά έξοδος σε κρύο και αέρα), μπορούν επίσης να επηρεάσουν τον λαιμό.

Παπούλιας Αθανάσιος	IEK Degree - Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων (HMMY) BSc(Honors) – Μηχανικός Πληροφορικής και HMMY – MBA	6 Ιανουαρίου 2020
---------------------	---	-------------------

Οι γαργάρες με ζεστό αλατόνερο είναι μία καλή τακτική για να προφυλαχτείτε. Δε θα θεραπεύσει την μόλυνση, αλλά έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και λειτουργεί κατευναστικά.

Τα σκευάσματα για το λαιμό, που περιέχουν αντιβιοτικά, είναι αρκετά αναποτελεσματικά στο να αντιμετωπίσουν τον πόνο και τη φλεγμονή του πονόλαιμου, γιατί τα συμπτώματα αυτά είναι στη συντριπτική τους πλειοψηφία ιογενούς αιτιολογίας. Αλλά πάντα να συμβουλευέστε και το γιατρό σας και **να μην ξεπερνάτε τη δοσολογία τους** (δηλαδή το πόσες παστίλιες να παίρνετε ανά ώρα κλπ).

Η χορήγηση ακατάλληλου αντιβιοτικού, η λανθασμένη δοσολογία αλλά και η πρόωρη διακοπή του συνιστούν κακή χρήση. Κατάχρηση είναι η χορήγηση του αντιβιοτικού σε περιπτώσεις, όπου δεν είναι δραστικό (π.χ. ιογενείς λοιμώξεις) και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το ενδεδειγμένο. **Ο κόσμος πολλές φορές νομίζει ότι αφού αρρωσταίνει συχνά, φταίει το ότι δεν πήρε αντιβιοτικά. Αυτό είναι μεγάλο λάθος!**

Οδηγός "επιβίωσης"

- Το κοινό κρυολόγημα και γενικά οι ιώσεις δεν χρειάζονται αντιβιοτικά.
- Τα αντιβιοτικά μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στον οργανισμό μας.
- Συζητήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των αντιβιοτικών με το γιατρό σας. Αυτός είναι σε θέση να εκτιμήσει αν τα χρειάζεστε πραγματικά.
- Βήχας με φλέμα από μόνο του -ακόμα κι αν είναι κίτρινο- δεν αποτελεί λόγο για να πάρουμε αντιβίωση.
- Όταν έχετε πονόλαιμο και καταρροή, τότε πολύ πιθανόν η λοίμωξη να μην ανταποκριθεί στην αντιβίωση.
- Για την ανακούφιση των συμπτωμάτων, βοηθούν σημαντικά προϊόντα όπως δισκία που δεν περιέχουν αντιβιοτικό, οι εισπνοές ατμού, η λήψη πολλών υγρών καθώς και οι χυμοί φρούτων.
- Πρέπει να αποφεύγονται οι χυμοί εσπεριδοειδών, όταν ο πόνος είναι δυνατός.
- Θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν ο πονόλαιμος, ή τα συμπτώματα της ίωσης, της γρίπης ή του κρυολογήματος **διαρκούν περισσότερο από 3 ημέρες**.
- Θα πρέπει επίσης να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, εάν έχετε **υψηλό πυρετό**, και ένα πραγματικά **κόκκινο ή με παρουσία πύου λαιμό**.
- Να λαμβάνετε όλες τις δόσεις ανά ημέρα και να ολοκληρώνετε τη θεραπεία. Αυτή διαρκεί περίπου 5 ημέρες. Διαφορετικά, ενθαρρύνετε την δημιουργία ανθεκτικών βακτηρίων.
- **Μην φυλάσσετε αντιβιοτικά στο φαρμακείο σας "για μελλοντική χρήση"**. Ένα αντιβιοτικό που συνταγογραφείται για μια λοίμωξη, μπορεί να είναι ακατάλληλο για μία άλλη.
- Αν έχετε ένα αντιβιοτικό από την τελευταία φορά που είχατε μία λοίμωξη του αναπνευστικού, **ρωτήστε το γιατρό σας πριν την χρήση του**. Θα πρέπει να το ξεκινήσετε μόνο όταν τα συμπτώματα επιμένουν, ή επιδεινώνονται, ή δεν αναρρώνετε στον αναμενόμενο χρόνο. Με τον τρόπο αυτό είστε σίγουροι ότι δεν παίρνετε αντιβιοτικά χωρίς λόγο.

Παπούλιας Αθανάσιος	IEK Degree - Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων (HMMY) BSc(Honors) – Μηχανικός Πληροφορικής και HMMY – MBA	6 Ιανουαρίου 2020
---------------------	---	-------------------

Η κακή και άσκοπη χρήση των αντιβιοτικών μακροπρόθεσμα θα δημιουργήσει μικρόβια που δεν θα καταπολεμούνται από τα αντιβιοτικά που έχουμε στην διάθεση μας. Άρα είναι καθήκον όλων μας να προστατέψουμε τα "όπλα", που έχουμε σήμερα για να αντιμετωπίζουμε τις μολύνσεις.

Τήρηση κανόνων υγιεινής

Μετά από τα παραπάνω δεδομένα οι ειδικοί υπογραμμίζουν τη σπουδαιότητα της τήρησης απλών κανόνων υγιεινής όπως:

- Το συχνό πλύσιμο των χεριών, ιδιαίτερα πριν από το φαγητό
- Την αναπνευστική υγιεινή με κάλυψη του στόματος και της μύτης με τον αγκώνα, κατά το βήχα και το φτέρνισμα
- Την αποφυγή επαφής των χεριών με τη μύτη, το στόμα, ή τα μάτια
- Την χρήση χαρτομάντηλων, τα οποία πρέπει να απορρίπτονται μετά τη χρήση τους
- Τον καλό και συχνό αερισμό των κλειστών χώρων
- Την αποφυγή, κατά το δυνατό, της επαφής με άτομα που έχουν συμπτώματα γριπώδους συνδρομής, όπως βήχα, πυρετό, φτέρνισμα
- Την οικειοθελή κατ' οίκον απομόνωση των ατόμων που εμφανίζουν συμπτώματα γριπώδους συνδρομής