ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
& ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

GREENpharmacy

το δικό σου φαρμακείο!

Προστασία από λοιμώξεις και ιούς

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΚΑΙ ΙΟΥΣ

Ο χειμώνας θεωρείται η κατεξοχήν εποχή των ιώσεων και άλλων λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. Οι χαμηλές θερμοκρασίες που σημειώνονται αυτή την εποχή σε συνδυασμό με την κακή διατροφή, την έλλειψη σωματικής άσκησης και το κάπνισμα μειώνουν την άμυνα του οργανισμού μας, κάνοντάς μας πιο ευάλωτους στα μικρόβια που τις προκαλούν. Από την άλλη, η παραμονή μας σε κλειστούς χώρους και ο συγχρωτισμός διευκολύνει τη μετάδοσή τους.

Όλοι γνωρίζουμε ότι μια λοίμωξη μπορεί να μας ταλαιπωρήσει, να μας κρατήσει στο σπίτι, μακριά από την εργασία μας και από την κοινωνική μας ζωή. Όσο προχωρούμε λοιπόν προς την καρδιά του χειμώνα, είναι σημαντικό να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας απέναντι στους επικείμενους «εχθρούς».

ΠΩΣ ΜΕΤΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΤΑ «ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ»;

Οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος συμπεριλαμβάνονται κάθε χρόνο στη χειμερινή μας ατζέντα. Τυπικά, τα μικρόβια μεταφέρονται με την εισπνοή σταγονιδίων από το φτάρνισμα, τον βήχα ή και την ομιλία ενός ατόμου που νοσεί.
Από την άλλη, μικρόβια μπορούν να μεταφερθούν και με τα χέρια μας πχ. με τις χειραψίες (από ένα άτομο σε ένα άλλο) ή από την επαφή με επιφάνειες και αντικείμενα που φέρουν τις ρινικές εκκρίσεις ατόμων που νοσούν. Πρακτικά, δηλαδή, αν έρθουμε σε επαφή με μολυσμένες επιφάνειες και αμέσως μετά ακουμπήσουμε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα μας, τότε μεταφέρουμε και τα μικρόβια σε αυτές τις οδούς του οργανισμού.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

Κρυολόγημα

- Το κοινό κρυολόγημα είναι μία λοίμωξη της μύτης και του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και οφείλεται σε πληθώρα ιών.
- Περισσότεροι από 200 ιοί θεωρείται ότι προκαλούν το κοινό κρυολόγημα, συνεπώς είναι αδύνατον να παραχθεί εμβόλιο που να τους συμπεριλαμβάνει όλους!
- Κατά κανόνα, το κοινό κρυολόγημα εκδηλώνεται από τις αρχές του φθινοπώρου μέχρι το τέλος της άνοιξης, και κορυφώνεται τους χειμερινούς μήνες.
- Ένας ενήλικας μπορεί να κρυολογήσει κατά μέσο όρο 2-4 φορές τον χρόνο και ένα παιδί 3-8 φορές. Αυτό συμβαίνει επειδή κάθε φορά ο ασθενής αναπτύσσει ανοσία μόνον στον ιό από τον οποίον προσβάλλεται. Αν λοιπόν προσβληθεί από διαφορετικό ιό ή ομάδα ιών, θα νοσήσει και πάλι.

- Ένας άνθρωπος μπορεί να μεταδώσει τον ιό σε άλλους ήδη 2-3 ημέρες πριν την εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων και για 2-3 ημέρες μετά την εξαφάνιση των τελευταίων ενοχλήσεων.
- Τα αρχικά συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος είναι ο πονόλαιμος, η ρινική συμφόρηση με ή χωρίς καταρροή και το φτάρνισμα. Αργότερα μπορεί να εμφανιστούν αίσθημα αδυναμίας, πονοκέφαλος και βήχας.
- Πυρετός σπάνια εμφανίζεται στους ενήλικες ενώ είναι συχνότερος στα παιδιά.
- Ο ξηρός βήχας μπορεί να επιμένει για αρκετές ημέρες (κυρίως αν ο ασθενής είναι καπνιστής) ή και εβδομάδες (μεταλοιμώδης βήχας).
- Τα συμπτώματα του κρυολογήματος συνήθως εξελίσσονται σταδιακά, δεν είναι τόσο βαριά αλλά ταλαιπωρούν τον ασθενή για όσο διάστημα διαρκούν (συνήθως έως 7- 10 ημέρες). Ωστόσο, σε άτομα που έχουν άλλα νοσήματα ή άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, τα συμπτώματα αυτά μπορεί να είναι πιο έντονα.

Εποχική γρίπη

- Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος με μεγάλη μεταδοτικότητα.
- Προκαλείται από τους ιούς της γρίπης οι οποίοι προσβάλλουν το ανώτερο ή/και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος, δηλαδή τη μύτη, το φάρυγγα, το λάρυγγα και τους βρόγχους.
- Υπάρχουν τρείς τύποι ιών της γρίπης (A, B, και C). Από αυτούς, οι ιοί τύπου A και B προσβάλλουν πιο συχνά τους ανθρώπους.
- Η εποχική γρίπη εμφανίζεται με τη μορφή σποραδικών κρουσμάτων και μικροεπιδημιών ενώ οι εξάρσεις της γίνονται κυρίως αντιληπτές τους χειμερινούς μήνες.
- Τα ενήλικα άτομα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό μία ημέρα προτού αρρωστήσουν ως και 5-7 ημέρες αφού έχουν εκδηλωθεί τα συμπτώματα. Τα παιδιά και τα άτομα με επιβαρυμένο ανοσοποιητικό σύστημα μπορούν να μεταδίδουν τον ιό για περισσότερο από μία εβδομάδα.
- Τα συμπτώματα της γρίπης συχνά έχουν απότομη έναρξη και μπορεί να είναι από ήπια ως σοβαρά. Συνήθως εμφανίζονται 1-4 ημέρες μετά την προσβολή του ατόμου από τον ιό.
- Χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι ο υψηλός πυρετός (38.5oC - 40oC και συνήθως διαρκεί 3-4 ημέρες), ο πόνος σε μύες και αρθρώσεις, η έντονη κόπωση, το αίσθημα εξάντλησης, ο βήχας (συνήθως έντονος και με διάρκεια), ο πονοκέφαλος, η καταρροή και ο πονόλαιμος.
- Τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν και άλλα συμπτώματα όπως εμετούς, ναυτία και διάρροια.
- Τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως εξελίσσονται γρήγορα και μπορούν να διαρκέσουν 2-7 ημέρες. Ωστόσο ο βήχας μπορεί να εμείνει για μεγαλύτερο διάστημα.

- Όταν τα συμπτώματα (και κυρίως ο πυρετός) συνεχίζουν το ίδιο έντονα, για μεγαλύτερη από την αναμενόμενη διάρκεια και χωρίς βελτίωση παρά τα μέτρα που έχουν ληφθεί, πρέπει να ενημερωθεί άμεσα ο γιατρός.
- Τα περισσότερα υγιή άτομα ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς επιπλοκές. Ωστόσο, άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να νοσήσουν σοβαρά και να έχουν σημαντικές επιπλοκές από τη γρίπη.
- Επιπλοκές της γρίπης είναι η πνευμονία από τον ιό της γρίπης ή από άλλο μικροοργανισμό, η αφυδάτωση του οργανισμού, η επιδείνωση κάποιου άλλου νοσήματος (πχ. κρίσεις άσθματος ή παρόξυνση χρόνιας βρογχίτιδας, απορρύθμιση διαβήτη κλπ.), η ιγμορίτιδα και η ωτίτιδα (κυρίως στα παιδιά).

Πνευμονιόκοκκος

- Η πνευμονιοκοκκική νόσος είναι μια ομάδα νοσημάτων που προκαλούνται από το βακτήριο Streptococcus pneumoniae, γνωστό και ως στρεπτόκοκκος της πνευμονίας ή πνευμονιόκοκκος.
- Οι λοιμώξεις από τον πνευμονιόκοκκο εκδηλώνονται πιο συχνά το χειμώνα και στην αρχή της άνοιξης.
- Ο πνευμονιόκοκκος αποικίζει την περιοχή του ρινοφάρυγγα. Όταν ξεπεράσει τις πρώτες άμυνες του οργανισμού στο σημείο αυτό, τότε περνά στους κόλπους γύρω από τη μύτη, στο αυτί και στο κατώτερο αναπνευστικό. Κατ' επέκταση ο πνευμονιόκοκκος μπορεί προκαλέσει οξεία μέση ωτίτιδα, παραρρινοκολπίτιδα, βρογχίτιδα και πνευμονία.
- Τα συμπτώματα της πνευμονιοκοκκικής νόσου διαφέρουν ανάλογα το σημείο της λοίμωξης.
- Πνευμονιοκοκκική πνευμονία: Η περίοδος επώασης είναι σύντομη, περίπου 1-3 ημέρες, ενώ ξεκινά απότομα με πυρετό και ρίγη. Άλλα συμπτώματα είναι ο βήχας (τυπικά παραγωγικός), η συμφόρηση στο στήθος, η δύσπνοια, η ταχύπνοια, ο πονοκέφαλος και η γενική αδιαθεσία.
- Οξεία μέση ωτίτιδα: μέχρι την ηλικία του 1 έτους, υπολογίζεται ότι πάνω από το 60% των παιδιών έχουν ήδη ένα επεισόδιο μέσης ωτίτιδας. Τυπικά συμπτώματα είναι πόνος στο αυτί, πυρετός, αϋπνία, ευερεθιστότητα και μειωμένη ακοή. Σε μικρότερα παιδιά η ευερεθιστότητα εκφράζεται και με το συχνό τράβηγμα του αυτιού.
- Σε σοβαρότερες περιπτώσεις, η λοίμωξη μπορεί να προκαλέσει μηνιγγίτιδα και λοίμωξη του αίματος (βακτηριαιμία).
- Η μηνιγγίτιδα περιλαμβάνει συμπτώματα όπως πυρετό, έντονο πονοκέφαλο, ναυτία, εμέτους, δυσκαμψία του αυχένα και φωτοφοβία. Ενδέχεται επίσης να εμφανισθεί σύγχυση, αποπροσανατολισμός και διαταραχή του επιπέδου συνείδησης.
- Η βακτηριαιμία περιλαμβάνει συμπτώματα όπως υψηλό πυρετό με ή χωρίς επιπλοκές όπως πνευμονία, μηνιγγίτιδα, περικαρδίτιδα, περιτονίτιδα, οστεομυελίτιδα ή σηπτική αρθρίτιδα.

Ομάδες υψηλού κινδύνου για την εποχική γρίπη

Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας και το Υπουργείο Υγείας, τα άτομα που ανήκουν στις ομάδες αυξημένου κινδύνου είναι:

- Άτομα άνω των 60 ετών και παιδιά άνω των 6 μηνών
- Παιδιά ή ενήλικες με επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα (πχ. νοσήματα του αναπνευστικού, ή του καρδιαγγειακού συστήματος, ανοσοκαταστολή, μεταμόσχευση, δρεπανοκυτταρική αναιμία ή άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα, χρόνια νεφροπάθεια ή παθήσεις του ήπατος, νευρολογικά -νευρομυϊκά νοσήματα, σύνδρομο Down).
- Στις ευπαθείς ομάδες εντάσσονται και οι έγκυες γυναίκες/ λεχωΐδες/ θηλάζουσες, άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία, παιδιά που λαμβάνουν ασπιρίνη μακροχρόνια αλλά και άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν ή διαβιούν με άτομα με υποκείμενο νόσημα.
- Άλλες ομάδες είναι οι κλειστοί πληθυσμοί (πχ. προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές, ιδρύματα χρονίως πασχόντων και μονάδες φιλοξενίας ηλικιωμένων), εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας και σε κέντρα διαμονής προσφύγων-μεταναστών αλλά και άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους.

Ομάδες υψηλού κινδύνου για την πνευμονιοκοκκική νόσο

- Άτομα άνω των 65 ετών και παιδιά κάτω των 2 ετών
- Άτομα με χρόνια καρδιοπάθεια, χρόνια πνευμονοπάθεια, χρόνια ηπατική νόσο, σακχαρώδη διαβήτη
- Συστηματικοί καπνιστές / Αλκοολισμός
- Άτομα με κοχλιακό εμφύτευμα/ με διαφυγή εγκεφαλονωτιαίου υγρού (ΕΝΥ)
- Άτομα με ανατομική ασπληνία (συγγενής ή επίκτητη) ή με λειτουργική ασπληνία (δρεπανοκυτταρική νόσο ή άλλη αιμοσφαιρινοπάθεια)
- Άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
- Άτομα με συγγενή ή επίκτητη ανοσοανεπάρκεια
- Άτομα με φαρμακευτική ή θεραπευτική ανοσοκαταστολή (πχ. μακροχρόνια χρήση κορτικοστεροειδών, χρήση ανοσοκατασταλτικών φαρμάκων, χημειοθεραπεία ή ακτινοβολίες)
- Άτομα με λοίμωξη HIV
- Άτομα με κακοήθεις νεοπλασίες, νόσο Hodgkin, λευχαιμία, λέμφωμα, πολλαπλούν μυέλωμα
- Άτομα με νεφρωσικό σύνδρομο
- Άτομα με μεταμόσχευση οργάνου

Ζητούμε τη βοήθεια του γιατρού ή του φαρμακοποιού μας για να δούμε αν ανήκουμε σε κάποια από τις ομάδες υψηλού κινδύνου!

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ» ΤΗ ΝΟΣΗΣΗ

Πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας: το σωστό και τακτικό πλύσιμο των χεριών είναι βασικό μέτρο προφύλαξης από όλα τα μικρόβια και όχι μόνο από αυτά που «κυκλοφορούν» το χειμώνα! Αν τα χέρια μας δεν είναι καθαρά, αποφεύγουμε να πιάνουμε το πρόσωπό μας!

✓ Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, αποτελεσματικό θεωρείται το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για περίπου 20 δευτερόλεπτα. Αν δεν έχουμε πρόσβαση σε σαπούνι και νερό, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αντισηπτικό διάλυμα/ gel με βάση το οινόπνευμα (αιθυλική αλκοόλη).άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους.

Αποφεύγουμε το συγχρωτισμό: τη συγκέντρωση πολλών ατόμων σε κοντινές αποστάσεις και σε κλειστούς χώρους ευνοούν τη μετάδοση των ιών και άλλων μικροβίων.

✓ Αποφεύγουμε χώρους που δεν αερίζονται επαρκώς.

✓ Φοράμε μάσκα προστασίας προσώπου όταν βρισκόμαστε σε χώρους με πολύ κόσμο όπου δεν μπορούμε να τηρήσουμε τις αποστάσεις.

✓ Όταν υπάρχει ασθενής με συμπτώματα κρυολογήματος ή άλλης λοίμωξης του αναπνευστικού στην οικογένεια ή στον εργασιακό μας χώρο, αποφεύγουμε την στενή επαφή μαζί του.

Φοράμε σωστά τη μάσκα προσώπου: Στο εμπόριο υπάρχουν πολλές διαφορετικές μάσκες προσώπου. Μίας χρήσης ή επαναχρησιμοποιούμενες, ο σωστός τρόπος χρήσης τους είναι ένας!

✓ Πριν φορέσουμε τη μάσκα, τα χέρια μας πρέπει να είναι καθαρά. Η μάσκα πρέπει να εφαρμόζει καλά στο πρόσωπο και να καλύπτει πλήρως τη μύτη και το στόμα μας (χωρίς κενά). Διαφορετικά αφήνουμε εκτεθειμένες τις οδούς από τις οποίες μπορούν να εισέρθουν τα μικρόβια στον οργανισμό. Αν έχει επιρρίνιο έλασμα, πιέζουμε ώστε να εφαρμόσει σωστά στη ράχη της μύτης. Περνάμε τα λάστιχα πίσω από τα αυτιά (ή δένουμε ανάλογα τα κορδόνια). Αν τα λάστιχα έχουν ρυθμιστικό, εξασφαλίζουμε τη σωστή εφαρμογή (δεν θέλουμε η μάσκα να είναι πολύ χαλαρή αλλά ούτε και πολύ σφικτή στα αυτιά).

✓ Για όσο διάστημα φοράμε τη μάσκα, αποφεύγουμε να πιάνουμε την μπροστινή της πλευρά (είναι το σημείο που συγκεντρώνονται όλα τα μικρόβια!). Αν η μάσκα είναι μιας χρήσης, την απορρίπτουμε σε κλειστό κάδο. Αν είναι επαναχρησιμοποιούμενη πλενόμενη, τότε ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή για το σωστό πλύσιμο. Σε κάθε περίπτωση, πλένουμε τα χέρια μας αφού αφαιρέσουμε τη μάσκα, και προτού πιάσουμε το πρόσωπό μας.

✓ Δεν ξεχνάμε να ελέγχουμε την κατάσταση της μάσκας μας πχ. αν έχει φθαρεί, αν έχει σκιστεί, αν έχουν φύγει τα λάστιχα, τότε την αντικαθιστούμε με νέα μάσκα. Επίσης, αν κατά τη διάρκεια που φοράμε τη μάσκα μας, η μάσκα είναι νωπή πχ. από τους υδρατμούς που συγκεντρώνονται κατά την ομιλία ή την άσκηση, την αλλάζουμε με νέα μάσκα.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ» ΤΗ ΝΟΣΗΣΗ

Δεν ξεχνάμε τη σωματική άσκηση: Άτομα που ασκούνται τακτικά είναι λιγότερο ευάλωτα σε λοιμώξεις σε σχέση με άτομα που έχουν μια πιο καθιστική ζωή. Σύμφωνα με μελέτες, αρκούν 20-40 λεπτά μέτριας έντασης αεροβικής άσκησης για να προάγουν μια παροδική ευεργετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.

✓ Το περπάτημα σε καθημερινή βάση για περίπου 15-30 λεπτά αποτελεί εξαιρετικό παράδειγμα αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης. Άλλα είδη αερόβιας γυμναστικής: τζόκινγκ, ποδηλασία, κολύμβηση, ομαδικό παιχνίδι και αερόβιος χορός.

✓ Επιπλέον, η σωματική άσκηση επιδρά και έμμεσα στη λειτουργία του ανοσοποιητικού, καθώς προάγει την καλή ποιότητα του ύπνου (λόγω των ορμονών που εκλύονται).

Κοιμόμαστε σωστά: Ο ύπνος βοηθάει το σώμα να αναπληρώσει την ενέργεια που δαπάνησε κατά τη διάρκεια της ημέρας και διατηρεί το ανοσοποιητικό σύστημα δυνατό. Τα άτομα που στερούνται την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου φαίνεται ότι είναι πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις. Σε ορισμένες μελέτες ο ύπνος θεωρείται σημαντικός παράγοντας στη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος καθώς κατά τη διάρκεια του εκλύονται ορμόνες που ενισχύουν τον οργανισμό όπως η ντοπαμίνη και η προλακτίνη.

✓ Τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας συστήνουν ότι ο μέσος ενήλικας τυπικά χρειάζεται περίπου 7-9 ώρες ύπνο κάθε μέρα.

✓ Για έναν ποιοτικό ύπνο, ακολουθούμε ένα σταθερό πρόγραμμα, αποφεύγουμε τα καφεϊνούχα ποτά και άλλα διεγερτικά, τη νικοτίνη, το αλκοόλ και το στρες!

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ» ΤΗ ΝΟΣΗΣΗ

Ελέγχουμε τα συναισθήματά μας: Κατά τη διάρκεια περιόδων έντονου στρες, ο οργανισμός μας παράγει αυξημένες ποσότητες κορτιζόλης, μιας ορμόνης που έχει χαρακτηριστεί ως η «ορμόνη του στρες». Η κορτιζόλη μπορεί να αποδυναμώσει τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος ώστε να είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπίσουν πιθανές φλεγμονές.

Επιπλέον, η εποχιακή συναισθηματική διαταραχή είναι συχνή κατά τους χειμερινούς μήνες. Οι ώρες ηλιοφάνειας, που είναι απαραίτητη για την ψυχική μας υγεία, είναι λιγότερες. Περνάμε περισσότερες ώρες εργαζόμενοι ή στο σπίτι, βγαίνουμε λιγότερο έξω λόγω κρύου δεν και κοινωνικοποιούμαστε το ίδιο όπως τους καλοκαιρινούς μήνες.

✓ Μερικοί τρόποι να αποβάλλουμε το στρες και τα αρνητικά συναισθήματα: ασκούμαστε συχνά ή κάνουμε άλλες χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως γιόγκα, ακούμε τη μουσική που μας αρέσει, κάνουμε ένα χαλαρωτικό μπάνιο ή μασάζ, κάνουμε βόλτες στη φύση, κρατάμε ημερολόγιο, κοινωνικοποιούμαστε έστω και από απόσταση (πχ. μια βιντεοκλήση), περνάμε χρόνο με την οικογένειά μας κ.ά. προτού πιάσουμε το πρόσωπό μας.

Ελέγχουμε το σωματικό μας βάρος: Το υπερβολικό σωματικό βάρος επηρεάζει την ικανότητα των λευκών κυττάρων του αίματος να πολλαπλασιάζονται και να παράγουν αντισώματα. Καθώς λοιπόν η υπερκατανάλωση λίπους και θερμίδων επηρεάζει αρνητικά την ικανότητα του οργανισμού στο να μας προστατεύει από ιώσεις και λοιμώξεις, είναι σημαντικό να προσέχουμε τη διατροφή μας, τόσο από πλευράς ποσότητας όσο και από πλευράς ποιότητας.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ» ΤΗ ΝΟΣΗΣΗ

Τρεφόμαστε σωστά: Η σωστή διατροφή μεταξύ άλλων θωρακίζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μας κάνει λιγότερο ευάλωτους σε ασθένειες.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ» ΤΗ ΝΟΣΗΣΗ

Λιπαρά: Τα κορεσμένα λιπαρά καταστέλλουν την άμυνα του οργανισμού μας. Αντίθετα, η διατροφή που περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε ω-3 και μονοακόρεστα λιπαρά ενισχύει τη δράση κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.

✓ Προτιμούμε το ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τα λιπαρά ψάρια, τους ξηρούς καρπούς, το λιναρόσπορο, το ταχίνι (προσέχουμε βέβαια τις ποσότητες)!

Ζάχαρη, αλκοόλ και κάπνισμα:

✓ Η κατανάλωση τροφών ή ποτών που περιέχουν μεγάλες ποσότητες επεξεργασμένης ζάχαρης μπορεί να μειώσει την ανταπόκριση των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος, μειώνοντας την ανοσολογική μας άμυνα.

✓ Η συχνή κατανάλωση αλκοόλ στερεί από το σώμα τα προστατευτικά θρεπτικά συστατικά των τροφών, κάνοντάς μας ευάλωτους σε λοιμώξεις. Υψηλές δόσεις αλκοόλ καταστέλλουν την ικανότητα των λευκών αιμοσφαιρίων να πολλαπλασιάζονται και άρα να αντιμετωπίζουν τους «ξένους εισβολείς».

✓ Οι βλαπτικές ουσίες που περιέχονται στα τσιγάρα αλλοιώνουν την τοπική άμυνα του αναπνευστικού επιθηλίου. Σταδιακά, μειώνεται και η συνολική προστατευτική ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που ζουν σε σπίτια καπνιστών έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εκδηλώσουν ωτίτιδα και λοιμώξεις του αναπνευστικού.

Φρούτα και λαχανικά: Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αντιοξειδωτικά, ουσίες που δρουν ενάντια στην οξείδωση των κυττάρων του οργανισμού. Χαρακτηριστικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση είναι τα βιοφλαβονοειδή, οι βιταμίνες Α, C, E, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος.

Βιταμίνη Α: Έχει μελετηθεί σχετικά με την αύξηση του αριθμού ορισμένων κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος και τη συνολική ενίσχυση της δράσης τους. Τη συναντάμε ως ρετινόλη σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης και ως καροτένιο σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης.

✓ Βασικές πηγές της βιταμίνης Α είναι: συκώτι, ιχθυέλαια. Άλλες πηγές ζωικής προέλευσης: γάλα και τα προϊόντα του, θαλασσινά, ψάρια, αυγά, εμπλουτισμένες μαργαρίνες.

✓ Πηγές καροτενίου: σκούρα πράσινα, κόκκινα, πορτοκαλί και κίτρινα λαχανικά και φρούτα με χαρακτηριστικά τα καρότα και τις γλυκοπατάτες.

Βιταμίνη Ε: Η βιταμίνη Ε έχει μελετηθεί ως προς τη συμμετοχή της στην παραγωγή των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος που παράγουν αντισώματα και καταστρέφουν τους «ξένους εισβολείς».

✓ Πηγές: έλαια (πχ. φύτρο σταριού, ελαιόλαδο), αβοκάντο, ταχίνι, όσπρια και σπόροι (πχ. ηλιόσποροι), ξηροί καρποί με κέλυφος (πχ. καρύδια, αμύγδαλα), πράσινα φυλλώδη λαχανικά (πχ. σπανάκι και μπρόκολο), εμπλουτισμένα δημητριακά και χυμοί φρούτων.

Βιταμίνη C: Από τις πιο γνωστές βιταμίνες που έχουν συνδεθεί με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος (αν και υπάρχουν πλέον αντιφατικές κλινικές μελέτες σχετικά με το αν μπορεί

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ» ΤΗ ΝΟΣΗΣΗ

να αποτρέψει τη νόσηση). Η βιταμίνη C μοιάζει να ενεργοποιεί τις αμυντικές λειτουργίες των κυττάρων ενώ ίσως εμπλέκεται και στην αύξηση της παραγωγής αντισωμάτων. Επίσης, φαίνεται ότι μειώνει τη διάρκεια των συμπτωμάτων του κρυολογήματος ενώ η συστηματική χρήση της είναι πιο αποτελεσματική στα άτομα που δεν τρέφονται σωστά ή βρίσκονται σε έντονη κόπωση.

✓ *Πηγές:* όλα τα εσπεριδοειδή, μπρόκολο, κουνουπίδι, πιπεριές, ακτινίδιο, γκουάβα, παπάγια, μαύρες σταφίδες, φράουλες κλπ.

Ψευδάργυρος: Ιχνοστοιχείο που, μεταξύ των άλλων σημαντικών ρόλων του στον οργανισμό, φαίνεται να βελτιώνει τη λειτουργία των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.

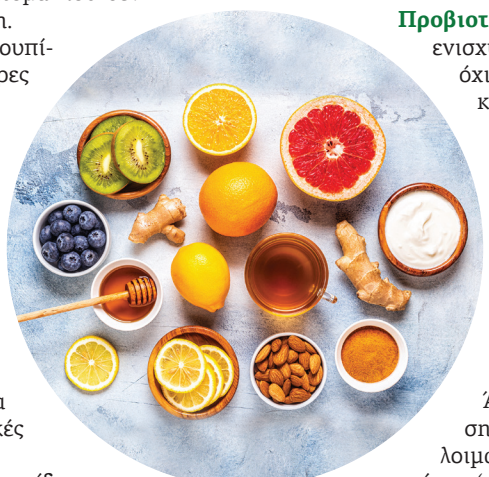
✓ *Πηγές:* τα οστρακοειδή, το κόκκινο κρέας, το συκώτι, οι σαρδέλες, τα σιτηρά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Σελήνιο: Ως αντιοξειδωτικό, το σελήνιο λειτουργεί ενάντια στο οξειδωτικό στρες, μειώνοντας τα επίπεδα της φλεγμονής και ενισχύοντας τις φυσικές άμυνες του οργανισμού.

✓ *Πηγές:* καρύδια Βραζιλίας, τόνος, σαρδέλες, στρείδια, ηλιόσποροι, μανιτάρια, κοτόπουλο, αυγά.

Βιταμίνη D: Πέρα από τη συμβολή της σε πολλές κύριες λειτουργίες του οργανισμού, η βιταμίνη D έχει σημαντικό ρόλο και στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων λοιμώξεων. Πρόσφατες έρευνες έχουν επιβεβαιώσει ότι τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό αυξάνουν την πιθανότητα εκδήλωσης του κοινού κρυολογήματος.

✓ Η βιταμίνη D παράγεται μέσω της έκθεσης του δέρματός μας στον ήλιο (15 λεπτά την ημέρα είναι αρκετά).



✓ Μέσω της διατροφής, καλές πηγές αποτελούν το μουρουνέλαιο και τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί, ο τόνος, οι σαρδέλες κ.ά. Άλλες πηγές είναι τα εμπλουτισμένα προϊόντα του εμπορίου πχ. γάλα, δημητριακά και χυμοί.

Προβιοτικά: Τα γνωρίζουμε ως τα «καλά» μικρόβια που ενισχύουν την υγεία του πεπτικού συστήματος, και όχι μόνο. Τα προβιοτικά (και συγκεκριμένα οι λακτοβάκιλλοι) φαίνεται ότι αυξάνουν την παραγωγή πρωτεϊνών του ανοσοποιητικού, οι οποίες ενεργοποιούν τους αμυντικούς μηχανισμούς απέναντι στους ιούς. Τα προβιοτικά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην απορρόφηση της βιταμίνης D, των μετάλλων και άλλων θρεπτικών ουσιών.

✓ Τα βρίσκουμε σε τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση όπως το γιαούρτι, το ξινόγαλα, το κεφίρ, το ξινολάχανο ή σε ενισχυμένα τρόφιμα.

Άλλες τροφές που έχουν συνδεθεί με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού και την αντιμετώπιση των λοιμώξεων είναι το σκόρδο , το κρεμμύδι και οι β-γλυκάνες (πολυσακχαρίτες που βρίσκονται σε διάφορα δημητριακά όπως η βρώμη, το κριθάρι, η σίκαλη, το σιτάρι και σε διάφορους τύπους μανιταριών ή άλλα εμπλουτισμένα τρόφιμα).

Σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι η σωστή διατροφή περιλαμβάνει την κατανάλωση όλων των ειδών των τροφών σε ποσότητες και συχνότητα που αποδίδουν θετικά στο σύνολο του οργανισμού. Μεγάλες ποσότητες κάποιας τροφής για σύντομο χρονικό διάστημα δεν ενισχύουν την προστατευτική ικανότητα του ανοσοποιητικού, αντίθετα κάποιες μπορεί να προξενήσουν και προβλήματα.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ Η ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ» ΤΗ ΝΟΣΗΣΗ

Εμβολιαζόμαστε: ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης της γρίπης και της πνευμονιοκοκκικής νόσου είναι ο εμβολιασμός με τα αντίστοιχα εμβόλια.

✓ Το αντιγριπικό εμβόλιο γίνεται σε ετήσια βάση και συστήνεται για τις ομάδες υψηλού κινδύνου. Όταν χορηγηθεί σωστά και έγκαιρα, προφυλάσσει από τη μετάδοση του ιού της γρίπης, συμβάλλει στην προστασία από τις σοβαρές επιπλοκές της γρίπης.

✓ Ο εμβολιασμός έναντι του πνευμονιόκοκκου συστήνεται έντονα σε άτομα που ανήκουν στις ομάδες κινδύνου. Τα είδη των εμβολίων και ο τρόπος χορήγησης των εμβολίων αλλάζουν ανάλογα την ηλικία και τις ιατρικές ενδείξεις του κάθε ατόμου. Ζητούμε τη συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού μας για να μας κατευθύνουν ως προς το αν χρειάζεται να κάνουμε το εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου ή αν χρειάζεται κάποια επαναληπτική δόση (αν το έχουμε ήδη κάνει).

Επιλέγουμε τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής: Αδιαμφισβήτητα υπάρχει μεγάλη ποικιλία συμπληρωμάτων διατροφής για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η χρήση τους μπορεί να ενδείκνυται τόσο για πρόληψη όσο και για αντιμετώπιση των συμπτωμάτων ιώσεων και λοιμώξεων. Ζητούμε τη συμβουλή του φαρμακοποιού μας για την επιλογή του καταλληλότερου σκευάσματος.

Δεν αμελούμε τα τακτικά check-ups ή την επίσκεψη στο γιατρό μας: οι τακτικοί προγραμματισμένοι έλεγχοι μας βοηθούν να ξέρουμε σε ποια κατάσταση είναι ο οργανισμός μας και πώς μπορούμε να τον βοηθήσουμε αν χρειάζεται. Συστήνονται κυρίως για τα άτομα με χρόνιες νόσους καθώς μια λοίμωξη του αναπνευστικού μπορεί να «απορρυθμίσει» τον οργανισμό ή και να προκαλέσει επιπλοκές.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΡΡΩΣΤΟΙ

Αρχικός κανόνας: αν είμαστε άρρωστοι, παραμένουμε στο σπίτι μας μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα. Αποφεύγουμε τις επαφές με άτομα που είναι πιο επιρρεπή στο να νοσήσουν και να εμφανίσουν επιπλοκές, όπως οι ηλικιωμένοι, τα βρέφη και άτομα με χρόνια νοσήματα.

Tips για γρήγορη ανάρρωση:

✓ Αναπαυόμαστε και κοιμόμαστε καλά ώστε να δώσουμε στον οργανισμό μας τη δυνατότητα να ανακάμψει.

✓ Πίνουμε πολλά υγρά για να αποφευχθεί η αφυδάτωση του οργανισμού και να ρευστοποιηθούν τα φλέγματα (πχ. νερό, τσάι, χαμομήλι, πορτοκαλάδα κλπ.).

✓ Προτιμούμε τα ζεστά (και όχι καυτά) ροφήματα γιατί ανακουφίζουν τον πονόλαιμο ενώ περιοδικά βελτιώνουν την αναπνοή μας.

✓ Ακολουθούμε μια σωστή διατροφή που περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά και πρωτεΐνες.

✓ Οι ζεστές δυναμωτικές σούπες έχουν ευεργετική δράση στις λοιμώξεις του αναπνευστικού. Συνήθως περιέχουν λαχανικά και κοτόπουλο, είναι ελαφρύ γεύμα πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και βοηθούν το σώμα να ανακτήσει την ενέργειά του.

✓ Πλένουμε καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό σε κάθε ευκαιρία (κυρίως πριν το φαγητό ή αν έχουμε φταρνιστεί στην παλάμη του χεριού μας κλπ.).

✓ Απολυμαίνουμε τις σκληρές επιφάνειες στο χώρο μας (πχ. πόμολα, τραπέζια, τουαλέτα, νιπτήρα, τηλέφωνα, παιχνίδια) καθώς οι ιοί μπορούν να παραμείνουν σε αυτές από μερικές ώρες μέχρι και ημέρες. Χρησιμοποιούμε σαπούνι και νερό ή με κοινά οικιακά καθαριστικά που απολυμαίνουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΡΡΩΣΤΟΙ

✓ Έχουμε τα δικά μας αντικείμενα όσο νοσούμε πχ. ποτήρια, πηρούνια, παγούρια κλπ. και δεν τα μοιραζόμαστε με άλλα μέλη της οικογένειας.

✓ Κλινοσκεπάσματα, πετσέτες, ρούχα πλένονται κανονικά μαζί με αυτά των υπολοίπων μελών της οικογένειας.

✓ Όταν συνυπάρχουμε σε κλειστούς χώρους με άλλα άτομα, φοράμε μάσκα προσώπου για να περιορίσουμε τη μετάδοση των σταγονιδίων από το φτάρνισμα, το βήχα ή και την ομιλία μας.

✓ Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με ένα χαρτομάντηλο (το οποίο στη συνέχεια πετάμε αμέσως στον κάδο σκουπιδιών). Διαφορετικά, χρησιμοποιούμε το εσωτερικό του αγκώνα μας και όχι την εσωτερική πλευρά του χεριού μας!

✓ Αερίζουμε καλά και συχνά τους χώρους όπου βρισκόμαστε. Ανοίγουμε παράθυρα/ μπαλκονόπορτες για τουλάχιστον δέκα λεπτά κάθε μέρα ώστε να δίνουμε τη δυνατότητα στα μικρόβια να απομακρύνονται.

✓ Διατηρούμε τη σωστή θερμοκρασία μέσα στο σπίτι, η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά τους 19-20oC. Η πολύ ζεστή και ξηρή ατμόσφαιρα δεν διευκολύνει την ανάρρωση.

✓ Η χρήση ενός αφυγραντήρα στο υπνοδωμάτιο μπορεί να βοηθήσει, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

✓ Για τη δημιουργία ατμών, αφήνουμε να τρέξει ζεστό νερό στο ντους ή στο νιπτήρα. Η εισπνοή των ατμών μπορεί να βοηθήσει στον καθαρισμό του αναπνευστικού μας συστήματος.

✓ Αποφεύγουμε το κάπνισμα καθώς επιβαρύνει την αναπνοή μας ενώ μπορεί να επιτείνει το βήχα.

✓ Δεν κάνουμε αλόγιστη χρήση φαρμάκων για να αντιμετωπίσουμε τα συμπτώματα της λοίμωξης. Ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών έχει την τάση να προχωρά σε υπερβολική χρήση φαρμάκων, χωρίς μάλιστα τη συμβουλή ενός γιατρού ή φαρμακοποιού, κάτι το οποίο αντί να βοηθά, επιβαρύνει τον οργανισμό.

✓ Δεν σταματάμε τη φαρμακευτική αγωγή που μας έχει υποδείξει ο γιατρός μας.

ΤΙ ΘΑ ΒΡΟΥΜΕ ΣΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Στο φαρμακείο θα βρούμε πληθώρα φαρμακευτικών και παραφαρμακευτικών προϊόντων για την πρόληψη ή/και για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος αλλά και για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. **Ενδεικτικά:**

- Σκευάσματα για ρινική αποσυμφόρηση και ρινικές πλύσεις πχ. διαλύματα φυσιολογικού ορού, διαλύματα θαλασσινού νερού (ή συνδυασμούς αυτού με αιθέρια έλαια, ψευδάργυρο, αλόη κλπ). Κυκλοφορούν σε σπρέι και αμπούλες για τη μύτη (και τα αυτιά) και βοηθούν στη ρευστοποίηση των εκκρίσεων.

- Σκευάσματα για την ανακούφιση του ερεθισμένου λαιμού και του βήχα (πχ. σπρέι, παστίλιες, καραμέλες, σιρόπια). Περιέχουν συνήθως συστατικά με αντισηπτικές, αναλγητικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες όπως μέλι, πρόπολη, αλθαία (μολόχα), ευκάλυπτο, μέντα, θυμάρι, φύτρα ερυθρελάτης, μάραθο, γλυκάνισο, γλυκύρριζα, βιταμίνη C, φραγκοστάφυλο, κισσό, τζίνσενγκ, πεύκο, φασκόμηλο κλπ.

ΤΙ ΘΑ ΒΡΟΥΜΕ ΣΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

- Επιθέματα, λάδια, κρέμες ή αλοιφές για επαλείψεις ή εισπνοές με συστατικά που διευκολύνουν την αναπνοή και μειώνουν το αίσθημα δυσφορίας στο στήθος όπως έλαια μενθόλης, κέδρου, ευκάλυπτου και δεντρολίβανου.
- Αντιπυρετικές κομπρέσες, θερμοφόρες, συσκευές για τη διευκόλυνση της αναπνοής.
- Ηλεκτρολύτες, προβιοτικά και ομοιοπαθητικά φάρμακα.
- Συμπληρώματα διατροφής με συστατικά που έχουν αντιοξειδωτικές, αντιϊκές, αντιμικροβιακές ιδιότητες και διατηρούν τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού. Χαρακτηριστικά είναι: βιταμίνη C, εχινάκεια, ψευδάργυρος, βιταμίνη D3, β-γλυκάνες, πρόπολη, εκχύλισμα φύλλων ελιάς, ατσερόλα, βασιλικός πολτός, λαδανιά, ιπποφαές, βιταμίνες A-B- E, σελήνιο, ω3 λιπαρά οξέα, φλαβονοειδή κερσετίνη και ρουτίνη κλπ. Επιπλέον μπορούν να χρησιμοποιηθούν και βότανα όπως τα φυτά Astragalus και Sambucus.

Κυκλοφορούν σε πολλές και διαφορετικές μορφές όπως δισκία, αναβράζοντα δισκία, μασώμενα δισκία ή ζελεδάκια, πόσιμα διαλύματα, φακελάκια, κάψουλες, βάμματα, εγχύματα κ.ά.

Με τα συστατικά μεμονωμένα ή σε συνδυασμούς, και με το εύρος των μορφών, είναι απαραίτητο να ακολουθούνται οι οδηγίες χρήσεις ανάλογα με το προϊόν. Είναι σημαντικό να ζητήσουμε τη συμβολή του φαρμακοποιού μας για να επιλέξουμε το κατάλληλο για εμάς προϊόν, καθώς μπορεί να αλληλεπιδρά με φαρμακευτική θεραπεία ή να αντενδείκνυται σε ορισμένες κατηγορίες ατόμων.

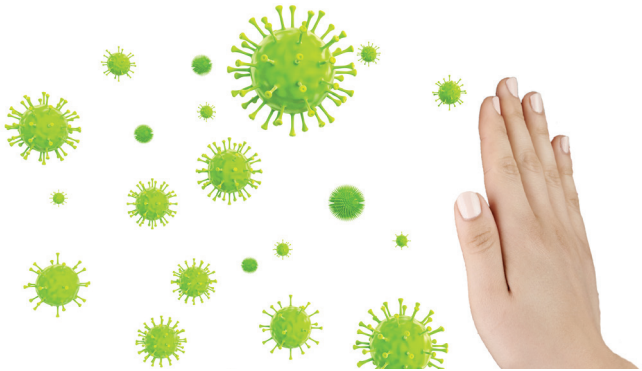
ΤΙ ΘΑ ΒΡΟΥΜΕ ΣΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Φαρμακευτικά προϊόντα

- Αναλγητικά και αντιπυρετικά: βοηθούν στη μείωση του πόνου και του πυρετού. Ορισμένα λειτουργούν περιορίζοντας και την φλεγμονή. Προσοχή! Δεν δίνουμε ασπιρίνη σε παιδιά και εφήβους όταν έχουν πυρετό αν δεν έχουμε συμβουλευτεί το γιατρό!
- Αποσυμφορητικά: περιορίζουν τη ρινική συμφόρηση και μετριάζουν την καταρροή, διευκολύνοντας την αναπνοή. Αντενδείκνυνται σε ορισμένες ομάδες ατόμων, γι' αυτό ζητούμε τη συμβουλή του φαρμακοποιού μας.
- Αντιβηχικά και βλεννολυτικά σιρόπια: περιορίζουν το βήχα, ρευστοποιούν τα φλέγματα, καταπραΰνουν τον ερεθισμένο λαιμό και βελτιώνουν την αναπνοή.
- Αντιισταμινικά: μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μειώσουν τις ρινικές εκκρίσεις. Προσοχή! Ορισμένα σκευάσματα μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία.
- Αντισηπτικά/αναισθητικά: περιέχονται σε παστίλιες, σπρέι και διαλύματα για γαργάρες και μειώνουν τα συμπτώματα του ξηρού «γδαρμένου» λαιμού.
- Σκευάσματα με συνδυασμό δραστικών συστατικών: μπορεί να περιέχουν συνδυασμούς αναλγητικών, αποσυμφορητικών, αντιβηχικών, αποχρεμπτικών και αντιισταμινικών για την αντιμετώπιση περισσότερων του ενός συμπτωμάτων.
- Αντιικά φάρμακα (αν έχουν συστηθεί από το γιατρό): για την πρόληψη ή τη γρηγορότερη θεραπεία των συμπτωμάτων της γρίπης.
- Αντιβιοτικά: Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα αντιβιοτικά στοχεύουν στην καταπολέμηση βακτηρίων και όχι ιών. Έτσι, δεν έχουν θέση στην αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος και των ιώσεων. Αντίθετα, χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας (καθώς προκαλείται από βακτήριο).

Σε μερικές περιπτώσεις βέβαια, ο γιατρός μπορεί να συστήσει τη χρήση αντιβιοτικών σε μια ίωση για να προλάβει πιθανές επιπλοκές.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ



- Αν τα συμπτώματα της λοίμωξης επιμένουν παρά τη χρήση φαρμάκων και άλλων σκευασμάτων ή επιδεινώνονται, θα πρέπει να συμβουλευτούμε το γιατρό μας για διάγνωση και έγκαιρη αντιμετώπιση επιπλοκών.
- Τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, όπως άτομα με χρόνιες νόσους ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, είναι πιο επιρρεπή σε δευτεροπαθείς λοιμώξεις άρα τα συμπτώματά τους ίσως πρέπει να αντιμετωπίζονται εξ 'αρχής από τον γιατρό.
- Δεν κάνουμε χρήση φαρμακευτικών και παραφαρμακευτικών προϊόντων χωρίς τη συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού μας. Είναι οι επαγγελματίες υγείας που θα μας βοηθήσουν να επιλέξουμε τα κατάλληλα σκευάσματα, θα μας υποδείξουν τη σωστή και ασφαλή λήψη τους αλλά και θα μας δώσουν τις κατάλληλες συμβουλές υγείας.

Ο φαρμακοποιός μας και ο γιατρός μας είναι οι σύμμαχοί μας ενάντια στις λοιμώξεις του χειμώνα!

Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Επισκεφτείτε το πλησιέστερο φαρμακείο Green Pharmacy ή σκανάρετε ΕΔΩ →

www.greenpharmacies.gr

greenpharmaciesgr