



κοινό κρυολόγημα

Το κοινό κρυολόγημα, οξεία ιογενής ρινίτιδα, είναι φλεγμονή της μύτης και της ανώτερης αναπνευστικής οδού. Είναι η επικρατέστερη λοιμογόνος νόσος ανάμεσα στους ανθρώπους όλων των ηλικιών.

Περισσότερα από 200 στελέχη ιών, μπορούν να προκαλέσουν τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος, με πιο συχνό τον ρινοϊό.

Οι ιοί διασπείρονται με αερομεταφερόμενα σταγονίδια, μέσω της αναπνοής, της ομιλίας, το βήχα, το φτάρνισμα και της άμεσης επαφής των χεριών με μολυσμένο αντικείμενο, εισβάλλοντας έτσι στην ανώτερη αναπνευστική οδό. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το κρυολόγημα διαρκεί 10-14 ημέρες πριν υποχωρήσουν όλα τα συμπτώματα.

συμπτώματα



αντιβιοτικά

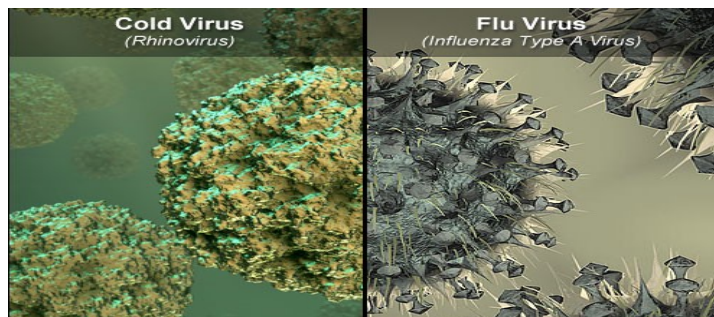
Τα αντιβιοτικά χορηγούνται σε περιπτώσεις μικροβιακών λοιμώξεων και πάντα με ιατρική συμβουλή. Δε θεραπεύουν το κοινό κρυολόγημα και τη γρίπη, εφόσον είναι ιογενούς αιτιολογίας. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο εάν υπάρχει απόδειξη βακτηριακής επιλοίμωξης της ιογενούς λοίμωξης.

κοινό κρυολόγημα



εποχιακή γρίπη

Φεβρουάριος 2015



εποχιακή γρίπη

Η γρίπη είναι μια οξεία, υψηλής μεταδοτικότητας λοίμωξη του ανώτερου και κατώτερου αναπνευστικού συστήματος.

Η εποχική γρίπη, αποτελεί σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας με μεγάλη νοσηρότητα και θνησιμότητα. Υπάρχουν τρία είδη ιών εποχιακής γρίπης Α, Β και C, από τους οποίους οι ιοί Α και Β προκαλούν τις εποχικές εξάρσεις και είναι αυτοί που συνήθως προσβάλλουν τον άνθρωπο. Εμφανίζονται με τη μορφή σποραδικών κρουσμάτων και μικροεπιδημιών, αλλά μπορεί να εξελιχθούν σε πανδημία και να προσβάλουν μεγάλο τμήμα του γενικού πληθυσμού.

Η νέκρωση στο βλεννογόνο του αναπνευστικού συστήματος, που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης, αποτελεί πρόσφορο έδαφος για την ανάπτυξη βακτηρίων. Οι κυριότερες επιπλοκές της γρίπης είναι η μικροβιακή πνευμονία, η αφυδάτωση, οι κρίσεις άσθματος στα άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα, η παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας και η απορρύθμιση του σακχαρώδη διαβήτη.

Σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας, η δραστηριότητα της γρίπης στον κυπριακό πληθυσμό παρουσίασε αύξηση την τελευταία εβδομάδα Δεκεμβρίου 2014, ενώ από την τρίτη εβδομάδα Ιανουαρίου 2015 ήταν ιδιαίτερος αυξημένη. Το 80% των δειγμάτων που ήταν θετικά για γρίπη, αφορούσε γρίπη Α με ορότυπο H3N2 και το 20% γρίπη Β.

Ο εμβολιασμός παραμένει το πιο αποτελεσματικό μέσο προστασίας του πληθυσμού από την εποχιακή γρίπη. Οι ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με χρόνια νοσήματα, θα πρέπει να εμβολιάζονται ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος για σοβαρές επιπλοκές σε περίπτωση που νοσήσουν.

αντιμετώπιση

Η θεραπεία στην περίπτωση του κοινού κρυολογήματος είναι συμπτωματική, δεδομένου ότι δεν υπάρχει θεραπεία για την αντιμετώπιση των ιών που το προκαλούν. Ο γιατρός μπορεί να συνταγογραφήσει άλλα φάρμακα ή να δώσει συμβουλές για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων.

Τόσο στην περίπτωση του κρυολογήματος, όσο και της γρίπης, εκτός από την ανακούφιση των συμπτωμάτων, στόχος είναι και η αποτροπή των πιθανών επιπλοκών της νόσου.

μέτρα πρόληψης

Εμβολιασμός. Η γρίπη είναι η μόνη ασθένεια του αναπνευστικού συστήματος που μπορεί να προληφθεί με τον εμβολιασμό.

συνιστώνται

- ανάπαυση
- κατανάλωση υγρών
- χυμοί φρούτων, ιδιαίτερα εσπεριδοειδών
- χορήγηση αντιπυρετικών
- χορήγηση αναλγητικών για την ανακούφιση του πονοκέφαλου και των μυϊκών πόνων
- χρήση ρινικών αποσυμφορητικών ή αποχρεμπτικών σκευασμάτων

Παρέμεινε στο σπίτι.

Παρέμεινε στο σπίτι για 24 ώρες μετά από το τέλος του πυρετού.

Όταν το παιδί σου ασθενεί μην το στείλεις στο νηπιαγωγείο ή το σχολείο.

Σωματική Άσκηση.

Η άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και επιταχύνει την ανάρρωση από την ασθένεια.

Υγιεινή Διατροφή. Η υγιεινή διατροφή με ισορροπημένα γεύματα δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πλύσιμο χεριών. Τακτική πλύση χεριών με σαπούνι και νερό.

Αντισηπτικό χεριών. Τακτική χρήση. Πες στους γύρω σου να κάνουν το ίδιο.

Μην αγγίζεις το πρόσωπο σου. Αυτός είναι ο πιο εύκολος τρόπος για την εισβολή των μικροβίων στον οργανισμό.

Όταν βήχεις ή φταρνίζεσαι χρησιμοποίησε μαντηλάκι μπροστά από το πρόσωπο σου.

Χαμογόλα. Ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι το χαμόγελο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

