

Τα κρυολογήματα και η γρίπη

Για τα κρυολογήματα και τη γρίπη

Ένα κρυολόγημα προκαλείται από έναν ιό που επηρεάζει την μύτη, το λαιμό και τις άνω αναπνευστικές οδούς.

Υπάρχουν πάνω από 200 διαφορετικοί ιοί που μπορεί να προκαλέσουν κρυολόγημα. Η γρίπη (*ινφλουένζα*) προκαλείται από πιο σοβαρούς ιούς.

Οι ενήλικες συνήθως έχουν τρία με τέσσερα κρυολογήματα το χρόνο. Τα παιδιά συνήθως έχουν περισσότερα, καθώς το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν είναι τόσο ισχυρό. Ενώ ένα κρυολόγημα μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε άθλια, τα περισσότερα περιστατικά θα θεραπευτούν σε μία εβδομάδα.

Τι προκαλεί κρυολόγημα ή γρίπη;

Όταν κάποιος με κρυολόγημα ή γρίπη βήχει ή φταρνίζεται, πετούν μικροσκοπικά σταγονίδια τα οποία μπορεί να περιέχουν τον ιό του κρυολογήματος ή της γρίπης. Αυτά τα μικροσκοπικά σταγονίδια μπορούν να διαδώσουν τον ιό από άτομο σε άτομο.

Ο ιός μπορεί επίσης να εξαπλωθεί μέσω στενής επαφής, όπως όταν φιλάτε ή κάνετε χειραψία με κάποιον που έχει κρυολόγημα.

Τα κρυολογήματα και η γρίπη είναι πιο συχνά κατά τη διάρκεια του χειμώνα, καθώς οι άνθρωποι περνούν περισσότερο χρόνο σε κλειστούς χώρους μεταξύ τους, γεγονός που αυξάνει τις πιθανότητες μόλυνσης.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Το κοινό κρυολόγημα μπορεί να προκαλέσει μύτη που τρέχει ή είναι κλειστή, μάτια κόκκινα και υγρά, πονόλαιμο, βήχα, φτάνισμα και την αίσθηση γενικής αδιαθεσίας.

Τα ασυνήθιστα συμπτώματα περιλαμβάνουν ναυτία και εμετό, πονοκέφαλο, πρησμένους λεμφαδένες (αδένες), πυρετό και φωνή που ακούγεται βραχνή ή τραχιά.

Με τη γρίπη, τα συμπτώματα επέρχονται πιο γρήγορα και υπάρχει πυρετός, κόπωση, πονοκέφαλος, μυϊκή άλγη / πόνοι, βήχας, ανατριχίλα και η αίσθηση ζέστης και κρύου. Η μύτη δεν τρέχει τόσο πολύ.

Η γρίπη είναι απίθανο να προκαλέσει σοβαρές ασθένειες σε υγιείς ανθρώπους.

Τα άτομα που κινδυνεύουν περισσότερο από σοβαρή ασθένεια είναι εκείνα που υποφέρουν από άλλες χρόνιες ασθένειες, έχουν μειωμένη ανοσία (από φάρμακα ή ασθένειες), οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με αναπνευστικά νοσήματα.

Η κακή υγεία και το κάπνισμα τσιγάρων θα κάνουν τις λοιμώξεις πιο πιθανές και μπορεί να κάνουν τα συμπτώματα πιο σοβαρά.

Θεραπευτική αγωγή

Ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό θα σας εξετάσουν για να βεβαιωθούν ότι δεν έχετε καμία σοβαρή ασθένεια. Το κρυολόγημα θα πρέπει να θεραπευτεί μέσα σε μία εβδομάδα, και αντιμετωπίζεται καλύτερα στο σπίτι.

Οικιακή περίθαλψη

Ένας ιός **δεν** μπορεί να θεραπευτεί με αντιβιοτικά.

Το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού σας θα είναι σε θέση να καταπολεμήσει τον ιό και μπορεί να βοηθηθεί με πολλούς τρόπους.

- **Ξεκούραση** – Να έχετε πολύ ύπνο και ανάπαυση. Να μείνετε σπίτι από την εργασία ή τη μελέτη και μακριά από άλλους, ενώ έχετε κρυολόγημα ή γρίπη.
- **Πάρτε απλά αναλγητικά** – όπως την παρακεταμόλη, για να συμβάλουν στην ανακούφιση των πονοκεφάλων, των μυϊκών αλγών και πόνων και του πυρετού. Ελέγξτε το πακέτο ή το μπουκάλι για τη σωστή δόση.
- **Να διατηρήσετε τα επίπεδα υδάτωσης (πίνετε άφθονα υγρά)** – Αυτό θα συμβάλει να παραμείνει ο λαιμός σας υγρός και να αντικατασταθούν τα υγρά που χάνονται λόγω πυρετού και ιδρώτα. Το άφθονο νερό είναι το καλύτερο, όμως ο χυμός και τα ζαχαρούχα αναψυκτικά κάνει να τα πίνετε σε μικρές ποσότητες. Να αποφεύγετε το τσάι, τον καφέ και το αλκοόλ καθώς θα σας κάνουν πιο αφυδατωμένους.
- **Να τρώτε μαλακή τροφή** – Οι μαλακές τροφές καταπίνονται ευκολότερα. Τρόφιμα σαν την κοτόσουπα μπορεί να βοηθήσουν τον πονόλαιμο και να μειωθεί η βλέννα (κολλώδες υγρό).
- **Να πάρετε βιταμίνες** – η βιταμίνη C κι η Εχινάτσεια έχουν αποδεδειγμένα οφέλη στη συνδρομή να καταπολεμήσετε το κρυολόγημα. Συζητήστε με το γιατρό σας ή επαγγελματία του τομέα υγείας, πριν δώσετε στο παιδί σας βιταμίνες.
- **Χρησιμοποιήστε ρινικές σταγόνες ή σπρέι** – Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να καθαρίσετε μια κλειστή μύτη σε σύντομο χρονικό διάστημα (δύο μέχρι τρεις ημέρες). Ρωτήστε τον επαγγελματία του τομέα υγείας, ποια είναι η καλύτερη για εσάς.
- **Χρησιμοποιήστε γαργάρες και παστίλιες του βήχα** – Αυτές μπορεί να βοηθήσουν να καταπραΰνουν τον πονόλαιμο.
- **Να εισπνεύσετε ατμό** – Αυτό μπορεί να βοηθήσει μια κλειστή μύτη. Βάλτε βρασμένο νερό σε ένα μπολ με μενθόλη, καμφορά ή βάμμα βενζόλης, μετά βάλτε μια πετσέτα πάνω από το κεφάλι σας και εισπνεύστε τον ατμό από τη μύτη σας και έξω από το στόμα σας. Η ευκάλυπτος, το λάδι από δέντρο τσαγιού, η μέντα ή τα εισπνευστικά μπορεί να βοηθήσουν να ανακουφίσουν την αποπνικτική αίσθηση στο κεφάλι. Προσέξτε να μην καείτε. **Να μη κάνετε χρήση με παιδιά.**
- **Αποφεύγετε τα άλλα γιατρικά** – Τα σιρόπια για το βήχα, η ασπιρίνη και τα γιατρικά για το κρυολόγημα και τη γρίπη δεν έχουν κανένα σαφές όφελος. **Μη δίνετε ασπιρίνη σε παιδιά**, εκτός αν συνιστάται από το γιατρό σας.



Τα κρυολογήματα και η γρίπη

Τι να περιμένετε

- Το κρυολογήμα σας είναι πιθανό να διαρκέσει μερικές ημέρες, αλλά μπορεί να διαρκέσει έως και δέκα ημέρες. Ο βήχας μπορεί να κρατήσει για τρεις εβδομάδες.
- Η γρίπη μπορεί να διαρκέσει δέκα με 14 ημέρες.
- Ορισμένες φορές, τα κρυολογήματα και η γρίπη μπορεί να προκαλέσουν άσθμα (σε εκείνους με άσθμα).
- Ορισμένες φορές, το κρυολογήμα μπορεί να προκαλέσει βακτηριακή λοίμωξη. Αν συμβεί αυτό, ίσως χρειαστείτε αντιβιοτικά.

Πρόληψη

- Να πλένετε τα χέρια σας κάθε φορά που αγγίζετε χαρτομάντιλο, βήχετε ή φταρνίζετε στο χέρι σας. Να πετάτε τα χαρτομάντιλα αφού τα έχετε χρησιμοποιήσει.
- Διατίθεται εμβόλιο γρίπης αλλά δεν είναι απαραίτητο για περισσότερους υγιείς ενήλικες. Το εμβόλιο μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους και τα άτομα με υπάρχοντα προβλήματα υγείας. Οι ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως οι εργαζόμενοι παιδικής φροντίδας και οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας, θα πρέπει να ανοσοποιηθούν κάθε χρόνο.
- Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι οι βιταμίνες αποτρέπουν τα κρυολογήματα. Να μην δίνετε στα παιδιά βιταμίνες αν δεν συνιστάται από το γιατρό ή επαγγελματία του τομέα της υγείας.
- Η τακτική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή κι ο επαρκής ύπνος θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα ισχυρό.

Σημειώσεις:

Αν χρειάζεστε βοήθεια



Σε ένα **επείγον ιατρικό περιστατικό** πηγαίνετε στο πλησιέστερο νοσοκομειακό τμήμα επείγοντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000).



Για τα άλλα ιατρικά προβλήματα να δείτε τον τοπικό σας γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα υγείας.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμα μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα** στο **1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή.



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επισκεφθείτε το **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 8064 ή στείλετε ίμειλ στο edfactsheets@dhs.vic.gov.au

Ιούνιος 2008. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτιο στο www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.