

«ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει» ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ‘‘Αγωγή Υγείας’’

«Μια βιωματική προαγωγή της υγείας μας»
ΔΙΔΑΣΚΩΝ: Διονύσης Βαλλιανάτος, Ιατρός-Κοινωνιολόγος-Συγγραφέας.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 5η

Η Κορονοϊός, γρίπη, κρουολόγημα: Έτσι ξεχωρίζετε τα συμπτώματα

Λίγο πολύ ο κορονοϊός, η γρίπη και το κρουολόγημα έχουν παρόμοια συμπτώματα. Παρόλα αυτά είναι πολύ σημαντικό να ξεχωρίζουμε πού οφείλονται.

Όταν λέμε «έχω γρίπη» ουσιαστικά έχουμε στην καλύτερη περίπτωση κρουολόγημα, αλλά στη χειρότερη κορονοϊό. Τα συμπτώματα που παραπέμπουν σε νόσηση από ιού του απλού κρουολογήματος, της γρίπης ή της λοίμωξης από κορονοϊό είναι: Καταρροή, πυρετός, ρίγος, μυαλγίες και βήχας.

Κατανοήστε τις διαφορές στα συμπτώματα που προκαλούν αυτές οι ασθένειες, καθώς και πώς οι ασθένειες αυτές εξαπλώνονται, αντιμετωπίζονται και μπορούν να προληφθούν. Σε περίπτωση που εμφανίζετε συμπτώματα, πριν κάνετε οτιδήποτε, επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας ιατρό!

Η διάγνωση, γίνεται με βάση τα κλινικά ευρήματα και επιβεβαιώνεται με κλινικές εξετάσεις (self test, rapid test, PCR). Οι μέθοδοι διάγνωσης και οι τρόποι αντιμετώπισης της νόσου συνεχώς μεταβάλλονται, καθώς συσσωρεύονται νέες επιστημονικές γνώσεις.

Πώς θα αποφύγω να κολλήσω

Οι τυπικές προφυλάξεις απέναντι σε COVID-19, κρουολόγημα και γρίπη περιλαμβάνουν:

- Δεν έρχομαι σε άμεση επαφή με άτομα που νοσούν ή εμφανίζουν συμπτώματα
- Τηρώ απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων σε εσωτερικούς δημόσιους χώρους, εάν δεν έχω εμβολιαστεί πλήρως
- Φοράω μάσκα προσώπου σε εσωτερικούς χώρους, αποφεύγω τους πολυσύχναστους εσωτερικούς χώρους
- Πλένω συχνά και με τον ενδεδειγμένο τρόπο τα χέρια μου. Δηλαδή, με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, χωρίς να παραλείπω τις πτυχές των δακτύλων και τις περιοχές κάτω από τα νύχια
- Αποφεύγω να αγγίζω μάτια, μύτη και στόμα με άπλυτα χέρια
- Όταν φτερνίζομαι, καλύπτω το στόμα ή/και τη μύτη μου με χαρτομάντηλο. Αν δεν έχω χαρτομάντηλο, συνιστάται να βήξω ή να φτερνιστώ στο εσωτερικό του αγκώνα μου
- Αερίζω επαρκώς τους κλειστούς χώρους
- Χρησιμοποιώ απολυμαντικό χεριών το οποίο να περιέχει τουλάχιστον 70% αλκοόλ
- Καθαρίζω και απολυμαίνω τις επιφάνειες υψηλής αφής (πόμολα θυρών, διακόπτες, ηλεκτρονικές συσκευές και πάγκους)
- Δεν χρησιμοποιώ από κοινού φλυτζάνια, ποτήρια, πιάτα

Έχετε συμπτώματα; Μείνετε σπίτι! Εάν είμαστε άρρωστοι, παραμένουμε εντός, μακριά από τον χώρο εργασίας ή το σχολείο και τις καθημερινές μας δραστηριότητες, με στόχο τη μείωση της πιθανότητας διασποράς του ιού.

Πότε καλώ τον γιατρό;

Είναι προτιμότερο ο ασθενής να παραμένει στο σπίτι του και να αποφεύγει μετακινήσεις που ευνοούν τη μετάδοση της λοίμωξης. Η ιατρική επίσκεψη χρειάζεται σε περίπτωση που τα συμπτώματα είναι πολύ βαριά. Δηλαδή εάν:

- Ο ασθενής εμφανίσει δύσπνοια που δεν προϋπήρχε (κίνδυνος ιογενούς ή βακτηριακής πνευμονίας)
- Ο πυρετός είναι πολύ υψηλός ή/και επιμένει (ενδεχομένως είναι σημάδι μιας ιογενούς πνευμονίας ή βακτηριακής λοίμωξης)

- Η κεφαλαλγία είναι έντονη και επιμένει
- Η ωταλγία εμφανίζεται αιφνιδίως ή επιμένει
- Σε ομάδες υψηλού κινδύνου (π.χ. καρδιοπαθείς ή ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα) η επίσκεψη του ιατρού κρίνεται επιβεβλημένη.

Κοινό κρυολόγημα

Τόσο το κρυολόγημα όσο και η γρίπη προκαλείται από ιούς, η διαφορά έγκειται στο ότι η γρίπη είναι μια σοβαρή ασθένεια η οποία ενδέχεται ακόμα και να απειλήσει την ζωή, ιδιαίτερα των μικρών παιδιών, των ηλικιωμένων ή των ευπαθών. Το κοινό κρυολόγημα σπάνια δημιουργεί σοβαρό πρόβλημα στον οργανισμό μας.

Τα συμπτώματα του κρυολογήματος περιορίζονται στη μύτη και στον λαιμό (φάρνισμα, βήχας, λαιμός που πονάει και μύτη κλειστή ή που τρέχει). Αν αυτά συνοδεύονται από πυρετό, αυτός δεν είναι υψηλός και κυμαίνεται κάτω από 38 βαθμούς. Τα περισσότερα κοινά κρυολογήματα κρατούν 3 με 10 μέρες.

Ο βήχας ενδέχεται να κρατήσει μία έως δύο εβδομάδες περισσότερο από τα άλλα συμπτώματα. Επίσης, η ύπαρξη πράσινο-κίτρινης βλέννας από τη μύτη είναι ένδειξη ότι το ανοσοποιητικό μας βάλλεται από τον ιό και δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το κρυολόγημα χειροτερεύει ή ότι πάσχουμε από βακτηριακή μόλυνση που χρειάζεται θεραπεία με αντιβίωση. Δεν υπάρχει θεραπεία για το κοινό κρυολόγημα.

Η αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει αναλγητικά και αποσυμφορητικά. Σε αντίθεση με τον COVID-19, το κρυολόγημα είναι συνήθως αβλαβές.

Συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος:

- Φτέρνισμα
- Πονόλαιμος
- Καταρροή
- Χαμηλός πυρετός
- Δακρύρροια
- Εποχική γρίπη

Η εποχική γρίπη παρουσιάζεται κυρίως τους χειμερινούς μήνες. Τα συμπτώματα συνήθως ξεκινούν απότομα με υψηλό πυρετό, πονοκέφαλο, πόνους στους μυς του σώματος, καταρροή, βήχας και πονόλαιμος. Η γρίπη έχει διάρκεια από 5 έως 7 ημέρες, μικρότερη από αυτήν των συμπτωμάτων του COVID-19. Οι ασθενείς συνήθως νιώθουν έντονη αδυναμία και πάνε κατευθείαν στο κρεβάτι.

Συμπτώματα της γρίπης:

- Υψηλός πυρετός
- Έντονες μυαλγίες
- Πονοκέφαλος
- Αδυναμία
- Βήχας μετά από μία-δύο ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων

Πρέπει να κάνω το εμβόλιο της γρίπης;

Το αντιγριπικό εμβόλιο είναι πολύ αποτελεσματικό με εξαιρετικά σπάνιες παρενέργειες, πολύ πιο σπάνιες από τις επιπλοκές της ίδιας της γρίπης. Επομένως, συστήνεται ανεπιφύλακτα σε όποιον επιθυμεί να προστατευτεί και κυρίως στις ομάδες υψηλού κινδύνου (ηλικιωμένους, άτομα με χρόνια νοσήματα, εγκύους, ευαίσθητους σε λοιμώξεις κ.ά.).

Στη γρίπη παίρνω αντιβίωση;

Στη γρίπη συνιστάται η λήψη αντικών φαρμάκων και όχι αντιβιοτικών. Η λήψη αντιβιοτικών σχετίζεται με προβλήματα που προκύπτουν από την αύξηση της αντοχής των μικροβίων σε αυτά. Αντιβίωση και νοσηλεία σε νοσοκομείο συνιστάται μόνο σε περίπτωση που η γρίπη επιπλέκεται από ιογενή ή βακτηριακή πνευμονία.

Η αντιβίωση είναι αποτελεσματική μόνο σε μολύνσεις που προκαλούνται από βακτήρια και δεν κάνει τίποτα

στην περίπτωση των ιών. Είναι άσκοπο να παίρνεις αντιβιοτικά. Επίτρεψε το ανοσοποιητικό σου σύστημα να αντιμετωπίσει μόνο του την εισβολή.

Τι προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για τη Γρίπη;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός. Ασφαλή και αποτελεσματικά εμβόλια είναι διαθέσιμα και χρησιμοποιούνται για πάνω από εξήντα χρόνια. Η ανοσία εξαιτίας του εμβολιασμού φθίνει προοδευτικά, επομένως συνιστάται ο ετήσιος εμβολιασμός για την προστασία ενάντια στη γρίπη. Μεταξύ υγιών ενηλίκων, το αντιγριπικό εμβόλιο παρέχει προστασία, ακόμη κι αν οι ιοί της εκάστοτε επιδημίας γρίπης δεν ταυτίζονται με τους ιούς των εμβολίων. Εντούτοις, μεταξύ των ηλικιωμένων, το αντιγριπικό εμβόλιο μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικό στην πρόληψη της ασθένειας, αλλά μειώνει τη βαρύτητα της νόσου, καθώς και τη συχνότητα των επιπλοκών και τους θανάτους.

Ο Π. Ο. Υ. προτείνει ετήσιο εμβολιασμό για:

- Εγκύους σε κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης
- Παιδιά ηλικίας 6 μηνών έως 5 ετών
- Ηλικιωμένους άνω των 65 ετών
- Ανθρώπους με χρόνιες παθήσεις
- Εργαζομένους στον χώρο της υγείας

Ποιες είναι οι ομάδες υψηλού κινδύνου για τη γρίπη;

Οι ομάδες υψηλού κινδύνου που πρέπει να εμβολιαστούν είναι οι εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας, άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω, έγκυοι, παιδιά έως πέντε ετών και ενήλικες που πάσχουν από:

- Χρόνιες πνευμονοπάθειες
- Στεφανιαία νόσο ή καρδιακή ανεπάρκεια
- Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
- Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
- Χρόνια νεφροπάθεια
- Νευρομυϊκά νοσήματα
- Ανοσοκατασταλμένοι.

Υπάρχει θεραπεία της γρίπης;

Κάθε χρόνο υπάρχει έντονο ενδιαφέρον για τη γρίπη από τα ΜΜΕ, το οποίο από πολλούς χαρακτηρίζεται ως υπερβολικό. Εντούτοις, το πρόβλημα είναι ότι, κάθε χρονιά, η γρίπη είναι υπεύθυνη για ένα σημαντικό αριθμό θανάτων – ειδικότερα ανθρώπων που έχουν χρόνια και σοβαρά προβλήματα υγείας και σπανιότερα υγιών-, όπως επίσης και νοσηλειών σε μονάδες εντατικής θεραπείας. Επομένως, η γρίπη είναι δυνητικά επικίνδυνη. Όσο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού εμβολιάζεται τόσο η νοσηρότητα και η θνητότητα από τη γρίπη μειώνεται.

Η πλειονότητα των ασθενών αναρρώνει μετά από τρεις έως πέντε ημέρες μόνο με συμπτωματική θεραπεία, δηλαδή συχνή λήψη αντιπυρετικών, ανάπαυση στο κρεβάτι και αυξημένη λήψη υγρών. Σήμερα, συνταγογραφούνται συχνά και αντιγριπικά φάρμακα από τα οποία κυρίως η οσελταμιβίρη είναι το αποτελεσματικότερο. Όταν χορηγείται κατά το πρώτο εικοσιτετράωρο εμφάνισης των συμπτωμάτων μειώνει τη διάρκεια της γρίπης έως και 2,5 ημέρες και ελαττώνει τις επιπλοκές. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η ζαναμιβίρη σε εισπνοές, αλλά η χρήση δεν είναι βολική της σε ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα.

Κορονοϊός – COVID-19

Ο κορονοϊός ή COVID-19, είναι ένα νέο στέλεχος κορονοϊού. Ο κορονοϊός και οι μεταλλάξεις του έχουν κάνει τη συμπτωματολογία του ιού να μοιάζει με γρίφο, μιας και συνεχώς αλλάζουν και προστίθενται καινούρια συμπτώματα.

Κάθε άνθρωπος έχει εντελώς απρόβλεπτη αντίδραση στον ιό, πράγμα που δυσχεραίνει το έργο των επαγγελματιών υγείας και καθιστά αναγκαία την τήρηση των βασικών προστατευτικών μέτρων σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος.

Όμως τα άτομα με παράγοντες κινδύνου, όπως μεγάλη ηλικία, σακχαρώδης διαβήτης, καρδιοπάθεια, πνευμονοπάθεια, βαριά ανοσοκαταστολή, είναι πιο επιρρεπείς στο να παρουσιάσουν σοβαρά συμπτώματα της νόσου.

Ο νέος κορονοϊός προκαλεί πολύ συχνά πυρετό, ξηρό βήχα, κόπωση, δύσπνοια και επηρεάζει περισσότερο τους πνεύμονες. Υπάρχουν όμως πολλά άλλα πιθανά συμπτώματα. Συνήθως δεν παρουσιάζει καταρροή σε αντίθεση με τις άλλες ασθένειες της γρίπης, του κοινού κρυολογήματος και τις περιπτώσεις αλλεργίας.

Τα βασικά συμπτώματα του Covid-19 περιλαμβάνουν:

- Βήχα (συνήθως ξηρός)
- Πυρετό ή ρίγος
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Μυϊκούς πόνους
- Κεφαλαλγία
- Ρινική συμφόρηση και καταρροή
- Κόπωση
- Απώλεια γεύσης ή/και όσφρησης
- Πονόλαιμο
- Ναυτία
- Εμετό
- Διάρροια
- Δύσπνοια

Ενώ η ιατρική παρακολούθηση συνιστάται σε κάθε περίπτωση covid (έστω και απομακρυσμένα), αν παρουσιάσετε τα παρακάτω συμπτώματα, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια:

- Έντονη δυσκολία στην αναπνοή
 - Έντονη υπνηλία
 - Χλωμή, γκριζα απόχρωση δέρματος
 - Έντονο πόνο στο στήθος.
-

Ποιοι δεν πρέπει να τρώνε σπανάκι

Τα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, κατέχουν ξεχωριστή θέση σε μια υγιεινή διατροφή. Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά, θεωρούνται από τα πιο ευεργετικά λαχανικά στον πλανήτη.

Όμως, όπως ισχύει για όλα τα τρόφιμα, η υπερβολική κατανάλωση σπανακιού μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Το σπανάκι είναι ένα λαχανικό πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις χρειάζεται προσοχή. Υπάρχουν κάποιες ομάδες ανθρώπων που πρέπει να αποφεύγουν το σπανάκι, καθώς η κατανάλωσή του σε μεγάλες ποσότητες εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία.

Ποιοι δεν πρέπει να τρώνε σπανάκι

- Άτομα με πέτρες στα νεφρά
- Άτομα με αρθρίτιδα ή ουρική αρθρίτιδα
- Άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα

Άτομα με πέτρες στα νεφρά

Το σπανάκι περιέχει οξαλικό οξύ, το οποίο μπορεί να σχηματίσει πέτρες στα νεφρά σε άτομα με προδιάθεση. Αν έχετε ήδη ιστορικό εμφάνισης λίθων στα νεφρά, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν προσθέσετε μεγάλες ποσότητες από σπανάκι στη διατροφή σας.

Άτομα με αρθρίτιδα ή ουρική αρθρίτιδα

Το σπανάκι περιέχει πουρίνες, οι οποίες μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας σε άτομα που υποφέρουν από τη συγκεκριμένη πάθηση των αρθρώσεων, ή να επιδεινώσει τα συμπτώματα της αρθρίτιδας.

Άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα

Το σπανάκι είναι πλούσιο σε βιταμίνη Κ, η οποία μπορεί να αλληλεπιδράσει με φάρμακα που αραιώνουν το αίμα, όπως τα αντιπηκτικά (πχ βαρφαρίνη και ασενοκουμαρόλη).

Το σπανάκι ανταγωνίζεται τη δράση των αντιπηκτικών, γι' αυτό και όταν κάποιος έχει πάρει πολλά τέτοια φάρμακα του χορηγείται βιταμίνη Κ για να αποτραπεί ο κίνδυνος αιμορραγίας.

Οι πιθανές παρενέργειες

Το σπανάκι είναι ένα θρεπτικό λαχανικό, αλλά η υπερβολική κατανάλωσή του μπορεί να προκαλέσει κάποιες ανεπιθύμητες παρενέργειες, όπως:

- Ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών
- Αλλεργία
- Τοξική αντίδραση
- Προβλήματα στο στομάχι

Ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών

Το σπανάκι περιέχει οξαλικό οξύ, μια φυσική ουσία που υπάρχει στα φυτά. Όταν η ποσότητα οξαλικού οξέος ξεπερνά τα φυσιολογικά επίπεδα, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του σώματος να απορροφήσει άλλα μέταλλα. Το οξαλικό οξύ δεσμεύεται με τον ψευδάργυρο, το μαγνήσιο και το ασβέστιο, οδηγώντας σε έλλειψη αυτών των σημαντικών θρεπτικών συστατικών.

Αλλεργία

Το σπανάκι περιέχει επίσης ισταμίνη, μια χημική ουσία που βρίσκεται σε ορισμένα κύτταρα του σώματος και μπορεί να προκαλέσει ήπια αλλεργική αντίδραση σε ορισμένα άτομα.

Τοξική αντίδραση

Η υπερβολική κατανάλωση αυτού του πράσινου λαχανικού για μακρύ χρονικό διάστημα μπορεί να έχει τοξική επίδραση στον οργανισμό.

Προβλήματα στο στομάχι

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, το υπερβολικό σπανάκι μπορεί να προκαλέσει φούσκωμα, αέρια και κράμπες στο στομάχι.

Χρειάζεται μέτρο

Το σπανάκι θεωρείται “υπερτροφική” και συνδέεται με πολλά οφέλη για την υγεία. Μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του διαβήτη, στην απώλεια βάρους, στην προστασία από διάφορους τύπους καρκίνου, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων αιμοσφαιρίνης στο αίμα. Όμως, πρέπει να το καταναλώνετε με μέτρο, γιατί διαφορετικά μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες παρενέργειες. Εάν έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας πριν εντάξετε το σπανάκι στη διατροφή σας.