Ολοένα και περισσότεροι πέφτουμε "θύματα" του κρύου καιρού, με το κρυολόγημα και την εποχική γρίπη να είναι οι πιο συνήθεις αιτίες που μας κρατούν στο σπίτι. ...

Αλλά πόσες μέρες πρέπει να παραμείνουμε στο σπίτι για να μην κολλήσουμε τους άλλους;
Και αν κάποιος άλλος έχει γρίπη, ή κρυολόγημα, πόσες μέρες πρέπει να "κρατήσουμε τις αποστάσεις μας" από εκείνον, για να μην αρρωστήσουμε και εμείς;
Γρίπη
Τι είναι η γρίπη;
Είναι μια ιογενής λοίμωξη που "βαραίνει" το κεφάλι και το στήθος σας. Συνήθως θα έχετε μια ρινική καταρροή ή συμφόρηση (μερικές φορές και τα δύο την ίδια ημέρα), υγρά μάτια, πονόλαιμο και, ίσως, βήχα. Και σαν να μην έφτανε αυτό, το σώ μα σας θα πονά, θα είστε κουρασμένοι και θα αναπτύξετε πιθανώ ς αρκετά υψηλό πυρετό. Μπορεί να αισθανθείτε αυτά τα συμπτώ ματα πρώ τα, προτού αναπτύξετε και αναπνευστικά συμπτώ ματα. Η γρίπη είναι πολύ πιο εξουθενωτική από ένα ένα βαρύ κρυολόγημα.
Πότε είναι η περίοδος της γρίπης;
Η εποχική γρίπη αρχίζει συνήθως το φθινόπωρο (αρχές Οκτωβρίου περίπου) και διαρκεί όλον το χειμώ να. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό PLoS Pathogens έδειξε ότι οι ιοί της γρίπης μεταδίδονται πιο εύκολα το χειμώ να, όταν ο αέρας είναι ψυχρός και ξηρός.
Για πόσο καιρό είναι μεταδοτική;
Η γρίπη είναι μεταδοτική
• 1 ημέρα ΠΡΙΝ και
• 5-7 ημέρες ΜΕΤΑ την έναρξή της

Τα μικρά παιδιά, οι άνθρωποι άνω των 65 ετών, τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και οι άνθρωποι με ανίατη ασθένεια διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θανάτου από τη γρίπη. Οι έγκυες γυναίκες διατρέχουν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο, ενώ μπορεί επίσης να προκαλέσει πρόωρο τοκετό.

Κρυολόγημα

Τι είναι το κρυολόγημα;

Τα κρυολογήματα είναι επίσης ιοί. Σύμφωνα με τους ειδικούς, υπάρχουν περισσότεροι από 100 τύποι ιών που προκαλούν κρυολόγημα. Χτυπούν το αναπνευστικό σύστημα ακριβώς όπως η γρίπη, προκαλώντας ρινική καταρροή ή βουλωμένη μύτη, υγρά μάτια, πονόλαιμο και, μερικές φορές, βήχα. Υπάρχει πιθανότητα να αναπτύξετε και πυρετό, αλλά θα είναι αρκετά χαμηλός και δεν θα εμπνέει ανησυχία. Σε αντίθεση με τη γρίπη, ένα κρυολόγημα εξελίσσεται σταδιακά και αργά. Οι περισσότεροι άνθρωποι καταλαβαίνουν ότι "θα κρυολογήσουν" τουλάχιστον μία ημέρα νωρίτερα.

Ποια περίοδος είναι η χειρότερη για το κρυολόγημα;

Τα κρυολογήματα τείνουν να είναι πιο συχνά το φθινόπωρο και τον χειμώνα, επειδή τότε είναι που οι άνθρωποι βρίσκονται περισσότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώρους. Ο ιός υπάρχει στα σταγονίδια του βήχα και του φτερνίσματος. Αυτά τα σταγονίδια εξαπλώνονται στον αέρα και κατακάθονται σε διάφορες επιφάνειες (πόμολο πόρτας, διακόπτες, τηλεχειριστήρια, πληκτρολόγια κλπ) που τις ακουμπάνε πολλά χέρια καθημερινά. Από εκεί μολύνουν πολλούς άλλους ανθρώπους που θα τα αγγίξουν και στη συνέχεια θα ακουμπήσουν το ίδιο τους το πρόσωπο.

Για πόσο καιρό είναι μεταδοτικό το κρυολόγημα;

Τα κρυολογήματα είναι μεταδοτικά από

• περίπου 1 εβδομάδα ΠΡΙΝ αρρωστήσετε και

• ΜΕΧΡΙ όλα τα συμπτώματά σας να έχουν υποχωρήσει, κάτι που μπορεί να διαρκέσει μέχρι και δύο εβδομάδες

Μιχάλης Θερμόπουλος