



**Δεν είναι μόνο στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες που οι άνθρωποι έχουν ελλιπή πληροφόρηση και κατανόηση για τις διαφορές ανάμεσα στο...**

**κοινό κρυολόγημα και στην 'πραγματική' γρίπη, με συνέπεια οι περισσότεροι να δυσκολεύονται να ξεχωρίσουν ανάμεσα σε αυτά τα δύο διαφορετικά πράγματα, όπως δείχνει και μια νέα ευρωπαϊκή επιστημονική έρευνα.**

**Η μελέτη, με επικεφαλή την δρ Κάθριν Χόφμαν του Ιατρικού Πανεπιστημίου MedUni της Βιέννης, που δημοσιεύθηκε στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό για τις λοιμώδεις νόσους "BMC Infectious Diseases", διερεύνησε δειγματοληπτικά τις αντιλήψεις - και παρανοήσεις - των ανθρώπων σε τρεις χώρες (Αυστρία, Βέλγιο και Κροατία).**

**Όπως επισημαίνουν οι ερευνητές, «η γρίπη και το κοινό κρυολόγημα είναι δύο τελείως διαφορετικά πράγματα». Η γρίπη προκαλείται από συγκεκριμένους ιούς και μπορεί να εξελιχθεί πολύ σοβαρά, ακόμη και επικίνδυνα για τον ασθενή, ενώ το κρυολόγημα προκαλείται από περισσότερους από 100 διαφορετικούς και πιο αβλαβείς ιούς (ρινοϊούς, αδενοϊούς κ.α.).**

**«Αντίθετα με την ευρέως διαδεδομένη άποψη, το κοινό κρυολόγημα ποτέ δεν μπορεί να εξελιχθεί σε πραγματική γρίπη», σύμφωνα με τη δρ Χόφμαν. Το κοινό κρυολόγημα είναι μια λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, που θεωρείται παγκοσμίως η συχνότερη αιτία αρρώστιας. Σπάνια συμβαίνει δευτερογενής βακτηριακή λοίμωξη μετά από κρυολόγημα, περίπου στο 8% των ασθενών, ενώ στη γρίπη τέτοιες βακτηριακές λοιμώξεις είναι συχνότερες και μπορούν να προκαλέσουν επιπλοκές όπως η πνευμονία, η μυοκαρδίτιδα ή η επιδείνωση χρόνιων παθήσεων της καρδιάς, των πνευμόνων κ.α.**

**Είναι δυνατό να διακρίνει κανείς ανάμεσα στις δύο αρρώστιες, ιδίως στα αρχικά στάδια τους. Ενώ η γρίπη εμφανίζεται ξαφνικά, συνήθως με σχετικά υψηλό πυρετό και πόνους, σε ανθρώπους που μέχρι πριν λίγες ώρες ένιωθαν μια χαρά, το κοινό**

κρυολόγημα συνήθως ξεκινά με πονόλαιμο, βούλωμα της μύτης και βήχα, ενώ εξελίσσεται με πιο βαθμιαίο τρόπο από ό,τι η γρίπη. Επίσης, στο κρυολόγημα η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει λιγότερο και σταδιακά.

Η νέα μελέτη δείχνει ότι η εμφάνιση πυρετού ως πιθανού συμπτώματος και του κρυολογήματος μπερδεύει τους ανθρώπους και νομίζουν ότι έχουν να κάνουν με γρίπη. «Αυτός είναι ο λόγος», σύμφωνα με τους ερευνητές, «που πολλοί άνθρωποι, οι οποίοι έχουν κάνει το αντιγριπικό εμβόλιο, αλλά παρόλα αυτά εμφανίζουν πυρετό και συμπτώματα κρυολογήματος που μοιάζουν με τη γρίπη, νομίζουν ότι το εμβόλιο δεν έχει "πιάσει". Έτσι, γίνονται σκεπτικιστές για τους εμβολιασμούς γενικότερα, παρόλο που στην πραγματικότητα πάσχουν απλώς από ένα κοινό κρυολόγημα, το οποίο δυστυχώς μπορεί κανείς πάλι να πάθει μολονότι έχει κάνει το εμβόλιο για τη γρίπη».

Για μια ακόμη φορά, οι επιστήμονες διευκρίνισαν ότι ενώ το εμβόλιο προστατεύει έναντι της γρίπης (σε ποσοστό 60% έως 95% περίπου), δεν παρέχει καμία προστασία από τους ιούς του κοινού κρυολογήματος. «Σε κάποιο σημείο, η αντοχή του ανοσοποιητικού συστήματος έναντι αυτών των ιών ξεπερνιέται και έτσι κρυολογούμε. Όμως μπορούμε να ανεβάσουμε αυτό το "κατώ φλι" ανθεκτικότητας, υιοθετώντας υγιείς συνήθειες ζωής που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα ή πλένοντας τακτικά τα χέρια μας», ανέφερε η Χόφμαν.

Ακόμη και ο όρος «κρυολόγημα» δεν είναι ακριβής, καθώς δεν είναι ακόμη σαφές αν είναι πιθανότερο κάποιος να υποκύψει σε έναν ιό, όταν κρυώνει. Σε κάθε περίπτωση, ο κρίσιμος παράγων για το κοινό κρυολόγημα δεν είναι το κρύο, αλλά η επαφή του οργανισμού με ένα παθογόνο ιό. Αντίθετα, με την πιο μακράς διάρκειας γρίπη, οι άνθρωποι συνήθως αναρρώνουν από το κοινό κρυολόγημα σε περίπου πέντε μέρες, εφόσον αναπαύονται και φροντίζουν τον εαυτό τους.

Κάθε χρόνο εκτιμάται ότι σε όλο τον κόσμο τρία έως πέντε εκατομμύρια άνθρωποι αρρωσταίνουν σοβαρά από γρίπη και από αυτούς 250.000 έως 500.000 πεθαίνουν. Στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανήκουν τα άτομα άνω των 65 ετών και τα παιδιά έως πέντε ετών.