



ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ, ΓΡΙΠΗ, COVID-19

Κάθε «κρύωμα» δεν είναι το ίδιο

Το φθινόπωρο, με το άνοιγμα των σχολείων και την επιστροφή στη δουλειά, το συνάχι και ο βήχας γίνονται ξανά συνηθισμένη παρέα. Δεν ευθύνεται απλώς η ψύχρα: οι ιώσεις προκαλούνται από ιούς, που μεταδίδονται ευκολότερα όταν συγκεντρωνόμαστε σε κλειστούς χώρους. Και παρότι τις περισσότερες φορές πρόκειται για κάτι περαστικό, κάθε «κρύωμα» δεν είναι το ίδιο.

Το μπουκάμα, η καταρροή, ο πονόλαιμος και το φτέρνισμα ταιριάζουν συχνότερα με κρυολόγημα. Η γρίπη συνήθως ξεκινά απότομα, με πυρετό, πονοκέφαλο, πόνους στο σώμα και έντονη εξάντληση. Παρόμοια

εικόνα, ωστόσο, μπορεί να δώσει και η COVID-19. Γι' αυτό δεν αρκούν πάντα τα συμπτώματα για να καταλάβουμε τι έχουμε.

Σε αυτή την αβεβαιότητα μπορούν να βοηθήσουν τα τεστ του εμπορίου. Υπάρχουν γρήγορα τεστ για την COVID-19 και συνδυαστικά για COVID-19 και γρίπη Α και Β, ενώ ορισμένα ελέγχουν και τον αναπνευστικό συγκυτιακό ιό, τον RSV. Για το σπίτι επιλέγουμε μόνο όσα προορίζονται για αυτοδιαγνωστική χρήση και είναι κατάλληλα για την ηλικία μας. Ελέγχουμε την ημερομηνία λήξης και ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες λήψης του δείγματος και ανάγνωσης του αποτελέσματος. Ένα αρνητικό

τεστ δεν αποκλείει τη λοίμωξη, ιδιαίτερα στην αρχή της. Όταν έχουμε συμπτώματα και αρνητικό τεστ αντιγόνου για COVID-19, το επαναλαμβάνουμε μετά από 48 ώρες. Τα τεστ δεν ελέγχουν όλους τους ιούς ούτε αντικαθιστούν την ιατρική εκτίμηση. Εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα ή χειροτερεύουμε, δεν περιμένουμε το επόμενο τεστ για να μιλήσουμε με γιατρό.

Για ένα απλό κρυολόγημα, η φροντίδα είναι συνήθως απλή: ξεκούραση, ύπνος, αρκετά υγρά και φυσιολογικός ορός για τη μύτη. Λίγο μέλι μπορεί να ανακουφίσει τον βήχα, αλλά δεν δίνεται ποτέ σε βρέφη κάτω του ενός έτους. Συνήθως αισθανό-



μασσε καλύτερα μέσα σε μία έως δύο εβδομάδες, αν και ο βήχας μπορεί να κρατήσει περισσότερο.

Ο πυρετός που μας ταλαιπωρεί και ο πονοκέφαλος μπορούν να αντιμετωπιστούν με παρακεταμόλη, στη σωστή δόση, με τη συμβουλή γιατρού ή φαρμακοποιού. Προσέχουμε να μη συνδυάζουμε διαφορετικά σκευάσματα που περιέχουν την ίδια ουσία. Τα αποσυμφορητικά σπρέι χρησιμοποιούνται μόνο για λίγες ημέρες, ενώ στα παιδιά τα φάρμακα χρειάζονται παιδιατρική καθοδήγηση και δεν δίνουμε ασπιρίνη. Τα αντιβιοτικά δεν δρουν στους ιούς και λαμβάνονται μόνο όταν ο γιατρός διαγνώσει βακτηριακή λοίμωξη.

Περισσότερη προσοχή χρειάζονται οι ηλικιωμένοι, οι έγκυες και όσοι έχουν χρόνια νοσήματα ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό. Η έγκαιρη επικοινωνία με γιατρό έχει σημασία, επειδή για τη γρίπη και την COVID-19 υπάρχουν αντιικές

θεραπίες που πρέπει να ξεκινούν νωρίς. Ιατρική εκτίμηση χρειάζεται επίσης όταν ο πυρετός επιμένει πάνω από τρεις ημέρες, δεν υπάρχει βελτίωση μετά από δέκα ημέρες ή τα συμπτώματα επιοτρέφουν εντονότερα. Το ίδιο ισχύει για βήχα που ξεπερνά τις τρεις εβδομάδες.

Δυσκολία στην αναπνοή, πόνος στο στήθος, σύγχυση ή έντονος πονοκέφαλος με δυσκαμψία στον αυχένα απαιτούν άμεση βοήθεια. Στα παιδιά ζητάμε βοήθεια όταν δεν πίνουν, ουρούν ελάχιστα ή ξυπνούν δύσκολα. Βρέφος κάτω των τριών μηνών με θερμοκρασία 38°C ή περισσότερο χρειάζεται άμεση ιατρική εκτίμηση, ανεξάρτητα από οποιοδήποτε τεστ.

Η πρόληψη, τέλος, αρχίζει από μικρές καθημερινές κινήσεις: αερίζουμε

τους χώρους, πλένουμε τα χέρια και καλύπτουμε τον βήχα με χαρτομάντιλο ή τον αγκώνα. Μένουμε οπίι μέχρι να βελιωθούν τα συμπτώματα και να έχουν περάσει τουλάχιστον 24 ώρες χωρίς πυρετό, χωρίς αντιπυρετικά. Για τις επόμενες πέντε ημέρες ενισχύουμε τις προφυλάξεις, με μάσκα κοντά σε άλλους και αποφυγή επαφής με ευάλωτους ανθρώπους. Παράλληλα, συζητάμε με τον γιατρό τον εμβολιασμό για γρίπη, COVID-19 και, όπου ενδείκνυται, RSV, σύμφωνα με τις εθνικές συστάσεις. Φροντίζοντας τον εαυτό μας, προστατεύουμε και όσους βρίσκονται δίπλα μας.



ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΠΑΛΑΜΙΔΑΣ
Πνευμονολόγος
Επιστημονικός συνεργάτης, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών,
Μαρούσι
Email: palamidastastos@icloud.com