

Επτά μύθοι και τρεις αλήθειες για τις ιώσεις.

Συνέντευξη του Καθηγητή κ. Ανδρέα Κωνσταντόπουλου στη δημοσιογράφο Παναγιώτα Καρλατήρα

Συνώνυμοι των ιώσεων οι φθινοπωρινοί και χειμερινοί μήνες, με εύκολους στόχους κυρίως τους λιλιπούτειους, απαιτούν την προσοχή και τα αυξημένα αντανακλαστικά σας για να μειώσετε τις «επιθέσεις» των ιών και να θωρακίσετε τους ευαίσθητους παιδικούς οργανισμούς.

Ο καλός ύπνος και η σωστή διατροφή κρατούν μακριά τις ιώσεις.

Αλήθεια. Η σωστή διατροφή, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά αλλά και σε αντιοξειδωτικά συστατικά (βιταμίνη C, βιταμίνη E, β-καροτένιο, λυκοπένιο και σελήνιο) μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό του παιδιού. Επιπλέον, τα προβιοτικά, δηλαδή τα «καλά» βακτήρια που υπάρχουν στο γιαούρτι, το ξινόγαλα και σε άλλα εμπλουτισμένα προϊόντα, συμβάλλουν στην ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου και, σε συνδυασμό με τις βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα, κινητοποιούν το ανοσοποιητικό του σύστημα. Εξίσου σημαντικός παράγοντας στη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος θεωρείται και ο ύπνος, καθώς κατά τη διάρκεια του εκλύονται «δυνατές» ορμόνες που ενισχύουν τον οργανισμό όπως η ντοπαμίνη και η προλακτίνη. Οι ώρες της ξεκούρασης είναι απαραίτητες καθόλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και είναι σημαντικό να τηρείται το χρονοδιάγραμμα του ύπνου. Τα μωρά ηλικίας έως ενός έτους χρειάζονται 15-16 ώρες ύπνου την ημέρα, τα νήπια έως τριών ετών 12 έως 14 ώρες ημερησίως, ενώ τα παιδιά από τριών έως 10 ετών 10-12 ώρες ύπνου καθημερινά. Εξίσου σημαντικές θεωρούνται και οι ώρες που θα πάει στο κρεβάτι το παιδί. Ο νωρίς ύπνος που ξεκινά τουλάχιστον στις 10μμ είναι πολύ σημαντικός.

Οι κανόνες υγιεινής προφυλλάσσουν από τους ιούς.

Αλήθεια. Η τήρηση των βασικών κανόνων υγιεινής είναι το Α και το Ω για την άμυνα του οργανισμού. Και δυστυχώς όσο αυτονόητη είναι για μας τους μεγάλους, τόσο δύσκολη είναι για τους μικρούς. **Το πλύσιμο των χεριών είναι ο πιο βασικός και ευτυχώς απλός κανόνας.** Ο πιο συνηθισμένος τρόπος με τον οποίο «ταξιδεύουν» τα μικρόβια από τον έναν οργανισμό στον άλλον, περνάει από τα χέρια. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να πλένουν τακτικά τα χέρια τους με χλιαρό νερό και σαπούνι, ιδίως κάθε φορά που επιστρέφει από το σχολείο, μετά την τουαλέτα και πριν από το φαγητό. Ακόμα κι αν το παιδί είναι ακόμα μικρό, αρχίστε να του δείχνετε πώς να σκουπίζει μόνο του τη μύτη του με χαρτομάντιλο, όταν έχει συνάχι, και να το πετάει αμέσως στον κάδο απορριμμάτων, ή πώς να βήχει καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη του με το εσωτερικό του αγκώνα του. Καθαρίζετε συχνά τη μύτη του παιδιού γιατί η απομάκρυνση των βλεννωδών εκκρίσεων από τη μύτη μειώνει σε σημαντικό βαθμό τα μικρόβια. Σε μικρότερη ηλικία κάντε συχνές πλύσεις με διάλυμα φυσιολογικού ορού. Καθώς μεγαλώνει, μάθετέ του να καθαρίζει τη μύτη φυσώντας και όχι ρουφώντας τη.



Το κάπνισμα μέσα στο σπίτι ευθύνεται για τις ιώσεις των παιδιών.

Αλήθεια. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που ζουν σε σπίτια καπνιστών έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εκδηλώσουν ωτίτιδα και λοιμώξεις του αναπνευστικού. Συνεπώς, αποφύγετε το κάπνισμα μέσα στο σπίτι, με τον κανόνα φυσικά να αφορά και κάθε επισκέπτη. Εκτός από την... άκαπνη ατμόσφαιρα, φροντίστε και για τον καθαρό, ανανεωμένο αέρα στους εσωτερικούς χώρους του σπιτιού. Ανοίγετε τις μπαλκονόπορτες και τα παράθυρα για τουλάχιστον δέκα λεπτά κάθε μέρα ώστε να δίνετε τη δυνατότητα στα... μικρόβια να απομακρύνονται. Διατηρείτε επίσης τη σωστή θερμοκρασία, η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά τους 19-20 βαθμούς Κελσίου. Η πολύ ζεστή και ξηρή ατμόσφαιρα διευκολύνει τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού.

Δεν πειράζει αν στείλω το παιδί λίγο αδιάθετο σχολείο, το κρυολόγημα δεν «κολλάει».

Μύθος. Εάν έχετε τη δυνατότητα να κρατήσετε το παιδί στο σπίτι, αποφύγετε να το στείλετε στο σχολείο τις μέρες που είναι λίγο κρυωμένο ή αδιάθετο. Εκτός από το γεγονός ότι, εάν πάει, μπορεί να κολλήσει τα άλλα παιδιά καθώς δρα ως «εστία» μικροβίων, διατρέχει κίνδυνο και το ίδιο: ο αδύναμος οργανισμός του μπορεί να προσβληθεί από κάποιον άλλο ιό, αυξάνοντας τις πιθανότητες να κολλήσει αμέσως άλλη μία ίωση. Το άρρωστο παιδί καλό είναι να παραμείνει στο σπίτι μέχρι να περάσουν τουλάχιστον 48 ώρες χωρίς καθόλου συμπτώματα.

Η ίωση αντιμετωπίζεται με αντιβίωση.

Μύθος. Τα αντιβιοτικά καταπολεμούν τα μικρόβια και τα βακτήρια και όχι τους ιούς. Συνεπώς η χορήγηση αντιβιοτικών όχι μόνο δεν έχει κανένα αποτέλεσμα στην

αντιμετώπιση μιας ίωσης, ενός κρυολογήματος ή και μιας γρίπης, αλλά δημιουργούν ανθεκτικότητα στα βακτήρια. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι, αν δώσετε στο παιδί αντιβιοτικό για να αντιμετωπίσει ένα απλό κρυολόγημα, το ίδιο φάρμακο θα είναι πιο δύσκολο να θεραπεύσει ένα πιθανό πιο σοβαρό πρόβλημα που ίσως παρουσιαστεί στο μέλλον. Ειδικά στη χώρα μας τα ποσοστά αντοχής των μικροβίων ξεπερνούν τα ποσοστά κάθε άλλης ευρωπαϊκής χώρας και δίνουν στην Ελλάδα μια ακόμη αρνητική «πρωτιά». Η Ελληνική Παιδιατρική Εταιρία συστήνει πλέον εμφατικά στους γιατρούς να μην συνταγογραφούν αντιβιοτικά, εκτός κι εάν υπάρχει σαφής ένδειξη χορήγησης. Αναφέρει λοιπόν ότι αντιβιοτικά χορηγούνται σε περιπτώσεις βρογχοπνευμονίας, πνευμονίας, βήχα με μικροβιακά αίτια, οξείας μέσης ωτίτιδας, στρεπτοκοκκικής φαρυγγίτιδας, αμυγδαλίτιδας, χρόνιας ιγμορίτιδας.

Για να ανακουφίσουμε το παιδί από τον βήχα, μπορούμε να δώσουμε αντιβηχικό σιρόπι.

Μύθος. Παρότι θεωρούνταν αποενοχοποιημένο από τους γιατρούς, το αντιβηχικό σιρόπι τα τελευταία τέσσερα χρόνια πλέον έχει «κοπεί» μαχαίρι, καθώς έρευνες έδειξαν δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι αυτού του είδους τα φάρμακα βοηθούν στην αντιμετώπιση του βήχα ενώ παράλληλα η κωδεΐνη που περιέχουν μπορεί να συνδέεται με παρενέργειες. Μάλιστα, για το αντιβηχικό σιρόπι οι ειδικοί τονίζουν πλέον ότι αντενδείκνυται και για μεγάλους χωρίς συνταγή ιατρού διότι καλύπτει την αιτία του βήχα και αυτό μπορεί να αποδειχτεί επικίνδυνο για την έκβαση της ασθένειας, πχ ένας επίμονος βήχας που να καλύπτει άτυπη πνευμονία. Για τα μωρά και μικρά παιδιά το καλύτερο «αντιβηχικό» είναι η κατανάλωση πολλών υγρών που απομακρύνουν τις βλέννες και τις εκκρίσεις καθώς και η χορήγηση ορού που επίσης βοηθά να καθαρίσει το αναπνευστικό τους σύστημα, όπου κρύβεται συνήθως η αιτία του βήχα.



Εάν κάνω το αντιγριπικό εμβόλιο στο παιδί, θα «κολλήσει» τη γρίπη.

Μύθος. Το εμβόλιο της γρίπης περιέχει ανενεργές ή εξασθενημένες μορφές ιών, από τις οποίες δεν μπορεί κάποιος να εκδηλώσει τη νόσο. Μπορεί να υπάρξουν κάποια συμπτώματα που αποτελούν παρενέργειες του εμβολίου, όπως χαμηλός πυρετός,

πόνος, ελαφρύ πρήξιμο και κοκκίνισμα στο σημείο που έγινε, αλλά πρόκειται για σημάδια της αντίδρασης του οργανισμού στην ένεση και όχι ενδείξεις της ασθένειας. Εάν το παιδί σας ανήκει στην κατηγορία των παιδιών που πρέπει να κάνουν το αντιγριπικό εμβόλιο θα σας το υποδείξει ο γιατρός σας. Οι εφετινές οδηγίες του υπουργείου Υγείας περιλαμβάνουν στις ομάδες του αντιγριπικού εμβολιασμού τα παιδιά με χρόνια νοσήματα αλλά και όσα είναι κάτω των τριών χρόνων ανεξάρτητα από πρόβλημα υγείας. Αυτό που είναι σημαντικό με τα εμβόλια τόσο της γρίπης όσο και τα άλλα εμβόλια είναι ότι προφυλάσσουν από την ασθένεια αυτή καθεαυτή αλλά και από τις επιπλοκές της που μπορεί αν αποδειχθούν πιο σοβαρές από τη νόσο. Γι αυτό είναι σημαντικό ανά τακτά χρονικά διαστήματα να ελέγχετε το βιβλιάριο υγείας του παιδιού για το πρόγραμμα εμβολιασμού.

Το παιδί μου κρυολόγησε επειδή βγήκε έξω ντυμένο ελαφρά.

Μύθος. Ούτε το μπουφάν κι ο σκούφος που δεν έβαλε το παιδί ούτε τα βρεγμένα μαλλιά ούτε οι βρεγμένες κάλτσες ούτε η νοτισμένη μπλούζα μπορούν να ενοχοποιηθούν για το «κρυολόγημα». Ο μόνος τρόπος να «αρπάξει» κάποιος κρυολόγημα είναι να έρθει σε επαφή με τους ιούς που το προκαλούν. Ο λόγος για τον οποίο συχνά μπερδεύουμε τις αιτίες και θεωρούμε ότι η αρχή του κακού ήταν εκείνη η μέρα που π.χ. βγήκαμε χωρίς μπουφάν, είναι πιθανότατα επειδή και τα δύο (δηλαδή τα κρυολογήματα και οι περιπτώσεις που κάνει κρύο αλλά δεν είμαστε κατάλληλα ντυμένοι) προκύπτουν κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Το κρυολόγημα οφείλεται στο... κρύο.

Μύθος. Το κρύο, η ψύχρα και η υγρασία δεν αυξάνουν την ευαισθησία του οργανισμού μας. Αυτό που αυξάνεται τους χειμερινούς μήνες είναι ο συγχρωτισμός μας μέσα στα σπίτια, στους παιδικούς σταθμούς, στα σχολεία κτλ με αποτέλεσμα οι ιώσεις να μεταδίδονται πολύ πιο εύκολα από τον έναν στον άλλον. Βεβαίως, η πτώση της θερμοκρασίας δημιουργεί κατάλληλες συνθήκες για να «εγκατασταθούν» στον οργανισμό ιοί και να εκδηλωθούν κοινά κρυολογήματα και γρίπη.

Οι ιοί υπάρχουν μόνο στον οργανισμό του άρρωστου παιδιού, οπότε αν μένουμε μακριά του τότε δεν κινδυνεύουμε.

Μύθος. Ο ιοί βρίσκονται παντού. Ειδικά, οι ρινοϊοί, η οικογένεια των ιών που είναι υπεύθυνοι για τα περισσότερα κρυολογήματα, μπορούν να επιβιώσουν σε μια επιφάνεια, πχ παιχνίδι, πάγκος, ακουστικό τηλεφώνου, από μερικές ώρες μέχρι και ημέρες. Από τη στιγμή που το παιδί ακουμπήσει στη συγκεκριμένη «μολυσματική» επιφάνεια, θα μεταφέρει τον ιό στα χέρια του και από εκεί είναι πολύ εύκολο να διεισδύσει μέσα από τη μύτη, τα μάτια ή το στόμα στον οργανισμό του. Ακόμη πιο απλή βεβαίως είναι η διαδρομή του ιού, όταν γίνεται με φτάρνισμα ή βήχα ή άλλες εκκρίσεις, που συνηθίζεται πολύ στον παιδικό μικρόκοσμο.

Πηγή: μύθοι και αλήθειες για τις ιώσεις, e-child.gr