

Στάθης Σκληρός

Γενικός Ιατρός

Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας & Εκπαίδευσης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

Συμβουλές για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του πονόλαιμου

Σήμερα ζούμε σε έναν κόσμο 24/7. Με πολλούς από τους πελάτες μας να παίρνουν δουλειά στο σπίτι, ή να δουλεύουν από το σπίτι, μερικές φορές δεν έχουν το χρόνο να ξεκουραστούν και να κοιμηθούν καλά. Εκτός από αυτό, κάθε τόσο εμφανίζεται ένας επώδυνος πονόλαιμος που τους δυσκολεύει ακόμα περισσότερο την καθημερινότητα.

Ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών, με γρίπη ή κρουολόγημα ή κάποια εποχιακή ίωση, έχει την τάση να επιδίδεται σε αλόγιστη χρήση φαρμάκων, χωρίς τη συμβουλή ενός γιατρού ή φαρμακοποιού, κάτι το οποίο όχι μόνο δε βοηθάει, αλλά αντίθετα επιβαρύνει τον οργανισμό. Συχνή είναι η χρήση προϊόντων με αντιβιοτικό, τα οποία όμως δεν θεραπεύουν ούτε βοηθούν στην πρόληψη των ιώσεων. Η χορήγηση αντιβίωσης, όπως πολύ καλά γνωρίζουμε όλοι οι φαρμακοποιοί, είναι αναγκαία μόνο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και μόνο μετά από τη συμβουλή του γιατρού.

Ακολουθούν μερικές βασικές συμβουλές που πρέπει να έχετε κατά νου και να παροτρύνετε τους πελάτες να τις ακολουθούν ώστε να θωρακίσουν τον οργανισμό τους και να παραμείνουν όσο πιο υγιείς γίνεται.

Αντιμετώπιση

Για την αντιμετώπιση του πόνου και την ανακούφιση του ερεθισμένου λαιμού οι νέες παστίλιες Strepils Orange Vitamin C, αποτελούν την πρώτη επιλογή για τον πελάτη σας, αφού καταπολεμούν ένα ευρύ φάσμα ιών και βακτηρίων όπως τον ιό της γρίπης Α, τον RSV και δεν περιέχουν αντιβιοτικό.

Επιπρόσθετα, η Βιταμίνη C που περιέχεται, δίδει στον οργανισμό την απαραίτητη ποσότητα Βιταμίνης C που χρειάζεται και έτσι συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού, γεγονός πολύ σημαντικό κατά τη διάρκεια μιας ίωσης.

Πρόληψη

Σημαντικό ρόλο βέβαια παίζει η πρόληψη. Μερικές συμβουλές που θα τους βοηθήσουν είναι:

- **Ξεκούραση:** Όταν νιώθουν άσχημα, θα πρέπει να δίνουν χρόνο στον οργανισμό τους να αναρρώσει.
- **Ενυδάτωση:** Το άφθονο πόσιμο νερό και τα αφεψήματα βοτάνων όπως το χαμομήλι, το τσάι του βουνού, το τίλιο βοηθούν σημαντικά στην αντικατάσταση των υγρών που χάνονται με την εφίδρωση.
- **Αποφυγή της ξηρής και κλειστής ατμόσφαιρας:** Η διατήρηση της υγρασίας του αναπνευστικού σωλήνα είναι απαραίτητη. Θα πρέπει να αποφεύγουν επιμελώς την ξηρή ατμόσφαιρα και την πολύωρη επαφή με το air condition καθώς και να ανανεώνουν τον αέρα στο σπίτι και στη δουλειά όσο περισσότερο μπορούν
- **Υγιεινή διατροφή.** Μια ισορροπημένη διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε ωφέλιμα λιπαρά και φυτικές ίνες βοηθά τον οργανισμό να λειτουργεί σωστά. Η βιταμίνη C και τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι ένας από τους καλύτερους συμμάχους του οργανισμού κατά των ιώσεων.
- **Να προλαμβάνουν τη μετάδοση των ιώσεων:** Για αποφυγή των ιώσεων συνιστάται συχνό πλύσιμο των χεριών και σχολαστικός καθαρισμός των επιφανειών και των αντικειμένων, με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή. Είναι το ίδιο που ισχύει και για τον COVID-19.

Θα πρέπει να παραπέμψετε τον ασθενή με πονόλαιμο όταν:

- Δεν μπορεί να καταπιεί υγρά
- Έχει ωταλγία που δεν υποχωρεί
- Έχει πυρετό πάνω από τρεις μέρες και ο πονόλαιμος επανεμφανίζεται ή διαρκεί περισσότερες μέρες
- Έχει παρατεταμένη βραχνάδα και έχει βγάλει ερυθρά εξανθήματα
- Έχει πρησμένους ή ερεθισμένους λεμφαδένες