



### Πόση ώρα πρέπει να κάνετε μπάνιο και γιατί

Το χειμώνα αρνούμαστε να βγούμε από το μπάνιο μέχρι να τελειώσει το ζεστό νερό, ενώ το καλοκαίρι το δροσερό ντους είναι μια εύκολη λύση για να αντιμετωπίσουμε τον καύσωνα. Τόσο στην πρώτη περίπτωση όσο και στη δεύτερη, δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρηση της μικρής καθημερινής πολυτέλειας που λέγεται ντους, καθώς η επιδερμίδα μας δεν αντέχει τη μακρόχρονη έκθεση στο νερό. Το ντους δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από 20 λεπτά, καθώς σε διαφορετική περίπτωση το δέρμα μπορεί να γίνει υπερβολικά ξηρό, αναφέρει η Δρ Anjali Mahto, δερματολόγος του Βρετανικού Ιδρύματος για το Δέρμα. Η ειδικός επισημαίνει ότι τα φυσικά έλαια που παράγονται από τους σμηγματογόνους αδένες διατηρούν το δέρμα ενυδατωμένο, οπότε το ντους που διαρκεί πολλή ώρα απομακρύνει αυτή τη χρήσιμη «ασπίδα». Η Mahto συμπληρώνει πως η καλύτερη στιγμή της ημέρας για να απλώσετε ενυδατική κρέμα στο δέρμα σας είναι ακριβώς μετά το ντους, καθώς οι πόροι είναι ακόμη ανοιχτοί και η υγρασία θα «κλειδώσει» στο δέρμα.

### Όχι υπερβολές στη συχνότητα

Αποφύγετε να κάνετε ντους δύο ή και περισσότερες φορές την ημέρα (μια ανάγκη που προκύπτει συχνά τους καλοκαιρινούς μήνες), καθώς το πολύ συχνό ντους απομακρύνει από το δέρμα ωφέλιμα βακτήρια που το προστατεύουν. Επίσης, είναι πιθανό λόγω της ξηρότητας να δημιουργηθούν στο δέρμα μικρές πληγές που διευκολύνουν τη μετάδοση λοιμώξεων.

## Πονόλαιμος λόγω εναλλαγής θερμοκρασίας; Αντιμετωπίστε τον φυσικά

**Ο** καιρός με τις πολλές εναλλαγές της θερμοκρασίας αλλά και με την μεγάλη απόκλιση της από το πρωί έως το βράδυ έχει ως αποτέλεσμα να είμαστε επιρρεπείς στο κρυολόγημα με κύριο χαρακτηριστικό τον πονόλαιμο. Ιδιαίτερα ευάλωτα είναι τα παιδιά, αφού το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως και ο οργανισμός τους δεν διαθέτει όλα τα απαραίτητα αντισώματα, τα οποία αποκτά σταδιακά.

Ο πονόλαιμος οφείλεται κυρίως σε ιογενείς λοιμώξεις, τα συμπτώματα των οποίων υποχωρούν μετά την 3η ή την 4η ημέρα στο 40% των πασχόντων και στο 80% μέσα σε 7 ημέρες, χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερος λόγος ανησυχίας ενώ συνήθως δεν είναι απαραίτητη η λήψη αντιβίωσης.

### Τι μπορείτε να κάνετε;

- Η καλή διατήρηση της ενυδάτωσης του σώματος και ειδικότερα του φάρυγγα είναι τα πρώτα πράγματα που πρέπει να μεριμνήσετε. Να έχετε μαζί σας νερό και να πίνετε σε τακτά χρονικά διαστήματα. Η ενυδάτωση είναι πολύ σημαντική, ιδιαίτερα αν ο λαιμός είναι ερεθισμένος (σε φλεγμονή).
- Προτιμήστε τους φρέσκους χυμούς, καθώς οι τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C θεωρείται ότι βοηθούν τόσο τα παιδιά όσο και τους ενήλικες να έχουν καλύτερη άμυνα απέναντι στις ιώσεις έτσι ώστε να αντιμετωπίζουν ταχύτερα και πιο αποτελεσματικά το κρυολόγημα.
- Πιείτε ζεστό αραιωμένο τσάι με λίγο μέλι.
- Κάντε γαργάρες με κλιαρό αλατόνερο αρκετές φορές τη μέρα.
- Χρησιμοποιήστε συσκευή ατμού ή υγραντήρα στο υπνοδωμάτιό σας.
- Αποφύγετε οπωσδήποτε το κάπνισμα αλλά και το παθητικό κάπνισμα.
- Μην καταναλώνετε κρύες ή καυτερές τροφές.
- Μην παίρνετε μόνοι σας και χωρίς ια-



τρική συνταγή αντιβίωση, γιατί με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσονται ανθεκτικά στελέχη μικροβίων στον οργανισμό σας.

- Αερίστε καθημερινά το σπίτι για αρκετή ώρα κάθε φορά.

Το πιο αποτελεσματικό μέσον, ωστόσο, για την άμεση ανακούφιση από τα συμπτώματα που σχετίζονται με τον ερεθισμένο λαιμό και το κρυολόγημα είναι η χρήση spray για το λαιμό, χωρίς αντιβίωση. Τα spray αυτά περιέχουν δραστικά συστατικά, όπως το LyForte, που περιέχει λυσοζύμη και μάραθο, αποτελεί μια ισχυρή φυσική άμυνα του οργανισμού εναντίον των εισπνεόμενων ή καταποσιμων παθογόνων μικροοργανισμών, όπως είναι τα βακτήρια και οι ιοί. Επιπλέον, τριά ακόμη φυτικά συστατικά, όπως το μέλι από Manuka tree της Νέας Ζηλανδίας, ο ευκάλυπτος και η μενθόλη, ενισχύουν την αποτελεσματικότητα των spray για το λαιμό.

Η λυσοζύμη, είναι ένα ένζυμο με βακτηριοκτόνο δράση, που εμφανίζεται φυσικά στον ανθρώπινο οργανισμό, αποτελεί

μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος του βλεννογόνου και αποτρέπει την προσκόλληση των βακτηρίων στο φάρυγγα.

Ο μάραθος, δρα ως ασπίδα απέναντι στο κρυολόγημα και το βήχα, καταστέλλει τον ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος ενώ διευκολύνει την αποβολή των εκκρίσεων.

Τα προϊόντα είναι κατάλληλα και για παιδιά άνω των 4 χρονών.

Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που ο πονόλαιμος συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα και οφείλεται σε κάποιο μικρόβιο π.χ. στρεπτόκοκκο, όπου θα πρέπει να σας χορηγηθεί αντιβίωση αφού όμως πρώτα εξετασθείτε από το γιατρό σας και ενδεχομένως υποβληθείτε και σε πρόσθετες εξετάσεις.

Ζητήστε ιατρική φροντίδα και συμβουλή εάν:

- Έχετε δυσκολία στην κατάποση ή στην αναπνοή.
- Κουράζεστε εύκολα.
- Έχετε πύον στο πίσω μέρος του λαιμού.
- Έχετε πονόλαιμο που διαρκεί περισσότερο από μία εβδομάδα.

## Πρόωρο μωρό και χαμηλό σωματικό βάρος: Ποιος κίνδυνος εγκυμονεί

Ο απαιτούμενος χρόνος κύησης για την ενδομήτρια δημιουργία και ολοκλήρωση ενός παιδιού ανέρχεται στις 40 εβδομάδες.

Τα μωρά που δεν συμπληρώνουν αυτό το διάστημα είναι πρόωρα και παρότι είναι ολοκληρωμένοι οργανισμοί, αντιμετωπίζουν αρκετούς κινδύνους.

Η νοσηρότητα των πρόωρων μωρών εξαρτάται από τον βαθμό προωρότητας, αν δηλαδή η ηλικία κύησης είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη των 33 εβδομάδων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας έρευνας, τα πρόωρα μωρά και το χαμηλό βάρος στη γέννηση, επηρεάζουν την ανάπτυξη των οστών.

Αυτό οφείλεται στην διακοπή της μεταφοράς του ασβεστίου από τη μητέρα στο έμβρυο κατά τις τελευταίες εβδομάδες της

κύησης. Στην έρευνα των επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο Έρευνας και Τεχνολογίας της Νορβηγίας περιλήφθηκαν 186 ενήλικες ηλικίας 26-28 ετών.

Από τους συμμετέχοντες, 52 είχαν πολύ χαμηλό βάρος στη γέννηση (μέσο βάρος 1,2 κιλά και μέση ηλικία κύησης 29 εβδομάδων), 59 συμμετέχοντες γεννήθηκαν με τη συμπλήρωση των 40 εβδομάδων αλλά με χαμηλό βάρος, κάτω από 3 κιλά, ενώ η ομάδα ελέγχου περιελάμβανε 77 ενήλικες που είχαν συμπληρώσει τις 40 εβδομάδες και γεννήθηκαν με φυσιολογικό βάρος.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι ενήλικες που γεννήθηκαν πρόωρα έχουν χαμηλότερη μέγιστη οστική μάζα σε σύγκριση με αυτούς που γεννήθηκαν στο τέλος της κύησης. Ωστόσο, ενήλικες που είχαν γεννηθεί μικροί για την ηλικία κύησης, με τελειόμη-

νη κύηση, επίσης είχαν χαμηλότερη οστική μάζα σε σχέση με ενήλικες που γεννήθηκαν με φυσιολογικό βάρος στο τέλος της κύησης.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι όσοι γεννήθηκαν πρόωρα με πολύ μικρό σωματικό βάρος και όσοι γεννήθηκαν στο τέλος της κύησης αλλά ήταν μικροί για την ηλικία κύησης, είχαν χαμηλότερη οστική μάζα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο, βιταμίνη D και πρωτεΐνη, σε συνδυασμό με άσκηση με βάρη μπορεί ενδεχομένως να βοηθήσει παιδιά που γεννήθηκαν λιποβαρή να μειώσουν τον κίνδυνο καταγμάτων οστών στο μέλλον.

Τα ευρήματα παρουσιάστηκαν πρόσφατα στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ενδοκρινολογίας στο Μόναχο.