

## **Αντιμετώπιση και πρόληψη ιώσεων στην εγκυμοσύνη**

**Κώστα Μαρία**  
**Φαρμακοποιός**

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μιας κατάστασης φυσιολογικής και ευχάριστης για τη γυναίκα, ο οργανισμός της υφίσταται μια πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος, απαραίτητη για να δεχθεί το σώμα της το έμβρυο και να μην ξεκινήσει τη διαδικασία αποβολής του. Αυτή η ανοσοκαταστολή είναι παράγοντας που αυξάνει τις πιθανότητες να προσβληθεί από ιούς και να νοσήσει. Γι' αυτό το λόγο, οι μέλλουσες μητέρες θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικές και να προφυλάσσουν τον οργανισμό τους, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες όπου έχουμε έξαρση των λοιμώξεων από τους ιούς της γρίπη ή του κοινού κρυολογήματος.

Υπάρχει η τάση να συγχέουμε τη γρίπη με το κοινό κρυολόγημα, παρόλο που οφείλονται σε διαφορετικούς τύπους ιών, μιας και τα συμπτώματα και στις δύο περιπτώσεις είναι παρόμοια, μόνο που της γρίπης είναι πιο έντονα και υπάρχει ακόμα ο κίνδυνος για επιπλοκή από δευτερογενείς βακτηριακές λοιμώξεις, οπότε και τα συμπτώματα αλλάζουν και διαρκούν περισσότερες μέρες (π.χ. πνευμονία). Η μετάδοση των ιώσεων αυτών συνήθως οφείλεται στην επαφή των χεριών με διάφορα μολυσμένα αντικείμενα (και κατόπιν στην επαφή των χεριών μας με τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας). Επίσης, στον αέρα η μετάδοση μπορεί να γίνει μέσω των σταγονιδίων από το βήχα, το φτάρνισμα και την ομιλία. Συνήθως, οι ιώσεις διαρκούν από 2 έως 7 ημέρες και στην πλειονότητά τους υποχωρούν αφού «κάνουν τον κύκλο τους», γι' αυτό και η χρήση αντιβίωσης δεν έχει καμία χρησιμότητα εδώ, εκτός αν τα συμπτώματα επιμένουν οπότε χρειάζεται εκτίμηση από ιατρό για την πιθανότητα βακτηριακής λοίμωξης ή άλλης επιπλοκής.

Έτσι, συνήθως στο κοινό κρυολόγημα έχουμε συμπτώματα όπως λίγο πυρετό ή και καθόλου, αίσθημα κόπωσης, καταρροή ή βουλωμένη μύτη, βήχα, πονόλαιμο, φτάρνισμα και πονοκέφαλο. Στην περίπτωση της γρίπης έχουμε σχεδόν πάντα πυρετό και μάλιστα απότομο και υψηλό, και τα συνήθη συμπτώματα είναι βουλωμένη μύτη, ρίγη, πόνοι στο σώμα (μυαλγίες, αρθραλγίες) και αίσθημα κακουχίας, εφίδρωση, πονοκέφαλο, ενδεχομένως και συμπτώματα από το γαστρεντερικό (διάρροιες). Στην περίοδο της εγκυμοσύνης τα συμπτώματα μιας ίωσης ενδέχεται να διαρκέσουν για μεγαλύτερο διάστημα από το συνηθισμένο, αφού όπως προαναφέρθηκε, το ανοσοποιητικό σύστημα της εγκύου είναι πιο ευάλωτο.

### **Αντιμετώπιση**

Γενικά, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν πρέπει να αντιμετωπίζουμε το κρυολόγημα ή τη γρίπη με εφησυχασμό, γιατί ο οργανισμός είναι πολύ ευαίσθητος. Με την έναρξη των συμπτωμάτων πρέπει η έγκυος να συμβουλευτεί το γιατρό της, προκειμένου να μη θέσει σε κίνδυνο τον εαυτό της και το έμβρυο. Η έγκαιρη και σωστή αντιμετώπιση της ασθένειας εξασφαλίζει σε μεγάλο βαθμό τη γρήγορη, χωρίς επιπλοκές, ανάρρωσή της. Μερικές απλές και ασφαλείς συμβουλές για ανακούφιση των συμπτωμάτων, είναι:

- ✓ να αποφεύγετε την υπερβολική κούραση και να ξεκουράζεστε αρκετά,
- ✓ να καταναλώνετε πολλά υγρά, κυρίως νερό, αλλά και χλιαρά ροφήματα και να κάνετε γαργάρες με χαμομήλι και οξυζενέ αν πονάει ο λαιμός σας,
- ✓ να κάνετε ζεστά μπάνια για τις κρυάδες και τις μυαλγίες, επίσης οι υδρατμοί θα σας βοηθήσουν να αναπνεύσετε καλύτερα, μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιείτε και υγραντήρα με αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου,
- ✓ για τους μυϊκούς πόνους μπορείτε να ανακουφιστείτε και με εντριβές,
- ✓ για την καταρροή προτιμήστε ρινικές σταγόνες φυσιολογικού ορού, ρινικές εισπνοές ή ρινική αλοιφή με βάση τον ευκαλύπτο.

- ✓ για το βήχα χρησιμοποιείτε καραμέλες με βάση το μέλι και άλλα βότανα, ακόμα και κάποιο φυτικό σιρόπι το οποίο μπορεί να σας προτείνει κι ο φαρμακοποιός σας,
- ✓ ενισχύστε την άμυνα του οργανισμού σας για γρηγορότερη ίαση με τη λήψη βιταμινών και κυρίως της βιταμίνης C. Μπορείτε να προμηθευτείτε κάποιο ασφαλές συμπλήρωμα από το φαρμακείο σας, αλλά καλό είναι να αυξήσετε και την κατανάλωση φρούτων και χυμών,
- ✓ αν έχετε πυρετό προτιμήστε να κάνετε χλιαρό μπάνιο ή να βάλετε κρύες κομπρέσες στο μέτωπο, επίσης κατά την εγκυμοσύνη επιτρέπεται η λήψη παρακεταμόλης (π.χ. deron, arotel, rapadol), η οποία έχει αναλγητικές και αντιπυρετικές ιδιότητες, αλλά για μεγαλύτερη ασφάλεια ρωτήστε το γιατρό και τον φαρμακοποιό σας για το πώς θα τη χρησιμοποιήσετε,
- ✓ γενικά η χρήση φαρμάκων κατά την διάρκεια της κύησης απαγορεύεται, γι' αυτό αν χρειαστεί να γίνεται μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις και μόνο κατόπιν συνεννόησης με το γιατρό,
- ✓ σε περίπτωση που έχετε πολύ υψηλό πυρετό ή έντονο πόνο στο στήθος θα πρέπει αμέσως να ενημερώσετε το γιατρό σας για να αποφύγετε τυχόν επιπλοκές.

### **Πρόληψη**

Ο καλύτερος τρόπος απαλλαγής από τα ενοχλητικά συμπτώματα του κρυολογήματος, αλλά και από τον κίνδυνο για επιπλοκή από τον ιό της γρίπης, είναι η λήψη προληπτικών μέτρων, γι' αυτό αν είστε έγκυος συνιστάται:

- ✓ Να αποφεύγετε την επαφή με άτομα που νοσούν αλλά και τους κλειστούς και πολυσύχναστους χώρους, λόγω των ευνοϊκών συνθηκών μετάδοσης των ιών.
- ✓ Να φροντίζετε να πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό και να καθαρίζετε σχολαστικά τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε. Να χρησιμοποιείτε αντισηπτικά μαντηλάκια για τα χέρια, όταν δεν έχετε νερό.
- ✓ Να αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, το στόμα και τη μύτη.
- ✓ Να αποφεύγετε την έκθεση στο κρύο.
- ✓ Να αερίζετε συχνά τα δωμάτια και τα κλινოსκεπάσματα.
- ✓ Να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των απαραίτητων βιταμινών και θρεπτικών συστατικών, το οποίο έτσι κι αλλιώς πρέπει να εφαρμόζεται κατά την εγκυμοσύνη. Φροντίστε να καταναλώνετε πολλά λαχανικά και φρούτα, με ιδιαίτερη έμφαση στις πηγές βιταμίνης C, η οποία λειτουργεί ως ασπίδα του οργανισμού.
- ✓ Να κοιμάστε αρκετές ώρες καθημερινά και να ξεκουράζεστε.
- ✓ Να αποφεύγετε την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα, καθώς μειώνει την τοπική αντίσταση του βλεννογόνου του φάρυγγα, του λάρυγγα, της τραχείας και των πνευμόνων, οπότε αυξάνεται ο κίνδυνος προσβολής από κάποιον ιό.