

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ

1. Τα Κρυολογήματα.

Όταν εμφανίζονται συμπτώματα όπως συνάχι, πονόλαιμος, χαμηλός πυρετός, πονοκέφαλος και πόνοι στους μυς και στα οστά, τότε πρόκειται για «κοινό κρυολόγημα» δηλαδή ιογενή λοίμωξη που εμφανίζεται συχνά στο τέλος του καλοκαιριού και το φθινόπωρο. Περισσότερα από 200 είδη ιών προκαλούν το σύνδρομο του «κοινού κρυολογήματος» για το οποίο, αφού πρόκειται για ίωση δεν είναι δραστικά τα αντιβιοτικά. **Άρα δεν ζητώ από τον Ιατρό μου αντιβιοτικά ούτε παίρνω μόνος μου αντιβιοτικά που έχουν περισσέψει στο σπίτι μου από άλλη φορά.**

2. Τα Διαρροϊκά Σύνδρομα

Το καλοκαίρι είναι συχνότερα τα διαρροϊκά σύνδρομα όπως και η γαστρεντερίτιδα (δηλαδή διάρροια που συνοδεύεται από εμέτους) διότι ευνοούνται από τις καιρικές συνθήκες, την ευκολία μετάδοσης και τη χρήση τροφίμων χωρίς καλή συντήρηση. **Αίτιο είναι κατά κανόνα πολλά είδη ιών γι αυτό και δεν πρέπει να χορηγούνται αντιβιοτικά.** Επειδή ο ασθενής αφυδατώνεται από τη διάρροια χρειάζεται λήψη πολλών υγρών από το στόμα ενώ συγχρόνως πρέπει να αποφεύγονται το γάλα και τα σακχαρούχα αναψυκτικά. Η διατροφή πρέπει να είναι ελαφρά.

Εντούτοις αν ο διάρροια υπερβεί σε διάρκεια της 3 ημέρες ή εμφανιστεί υψηλός πυρετός, ή αίμα στα κόπρανα τότε συμβουλευόμαστε άμεσα τον Ιατρό μας και **δεν παίρνουμε μόνοι μας αντιβιοτικά** γιατί αυξάνει η πιθανότητα το αίτιο της διάρροιας να είναι μικροβιακό και κατά κανόνα Σαλλμονέλα, για την οποία απαιτούνται ειδικά αντιβιοτικά.

3. Τσιμπήματα από Έντομα

Μετά από τσίμπημα από κουνούπι η άλλα έντομα εφόσον εμφανιστεί έντονη και εκτεταμένη ερυθρότητα γύρω από τα τσίμπημα όπως και πυρετός, τότε χρειάζεται ειδικό αντιβιοτικό γιατί έχει γίνει μόλυνση συνήθως από στρεπτόκοκκους ή σταφυλόκοκκους. **Δεν παίρνουμε μόνοι μας αντιβιοτικό, αλλά συμβουλευόμαστε άμεσα τον Ιατρό μας.**

4. Ωτίτιδα των Κολυμβητών

Το μπάνιο στην πισίνα το καλοκαίρι και σπανιότερα στη θάλασσα προδιαθέτει για την αποκαλούμενη «Ωτίτιδα των Κολυμβητών». Αφορά μικροβιακή (συνήθως από Ψευδομονάδα) φλεγμονή στον έξω ακουστικό πόρο που εκδηλώνεται με πόνο, ερυθρότητα και οίδημα. Θεραπεύεται συνήθως με σταγόνες αντισηπτικού στον έξω

ακουστικό πόρο. **Συμβουλευόμαστε τον Ιατρό μας και δεν παίρνουμε μόνοι μας αντιβιοτικά!**

5. Οι ουρολοιμώξεις

Το μπάνιο στη θάλασσα το καλοκαίρι δεν προκαλεί ουρολοιμώξεις παρόλο ότι στον κόσμο επικρατεί λανθασμένα η αντίθετη άποψη. Γενικά όμως συμπτώματα κυστίτιδας όπως «κάψιμο στην ούρηση» συχνουρία και δυσουρία απαιτούν καλλιέργεια ούρων και συμβουλή από Ιατρό για να χορηγηθούν ή όχι αντιβιοτικά. **Δεν παίρνουμε μόνοι μας αντιβιοτικά!**

6. Οι Κολπίτιδες

Το μπάνιο στη θάλασσα είναι δυνατόν στις γυναίκες και ιδιαίτερα σε όσες έχουν προδιάθεση (όπως οι παχύσαρκες, οι πάσχουσες από σακχαρώδη διαβήτη, η υποκείμενη ανοσοκαταστολή και ιδιαίτερα όταν χορηγείται κορτιζόνη) να προκαλέσει κολπίτιδα από μύκητες με συμπτώματα που συχνά μοιάζουν με τα συμπτώματα της κυστίτιδας.

Η μυκητιασική κολπίτιδα οφείλεται στην Candida και απαιτεί ειδική ενδοκολπική θεραπεία με αντιμυκητιασική αλοιφή ή υπόθετα ενδοκολπικά για την οποία **πρέπει η πάσχουσα να συμβουλευτεί τον γυναικολόγο της**. Έχει όμως μεγάλη σημασία ιδιαίτερα στις γυναίκες με ιστορικό υποτροπιάζουσας κολπίτιδας η πρόληψη της υποτροπής με τους ακόλουθους τρόπους:

- A. Δεν στεγνώνουμε στον Ήλιο φορώντας το βρεγμένο μαγιό μας γιατί η ζέστη και η υγρασία ενοχοποιούνται για την πρόκληση της κολπίτιδας. Πρώτα αφαιρείται το μαγιό, μετά πλένουμε το σώμα μας και ιδιαίτερα την περιγεννητική περιοχή με καθαρό γλυκό νερό και φορώντας άλλο καθαρό στεγνό μαγιό, κάνουμε στην συνέχεια ηλιοθεραπεία.
- B. Δεν κάνουμε ηλιοθεραπεία επάνω στην άμμο ή σε ψάθα επάνω στην άμμο, γιατί η άμμος έχει «φυσιολογικά» μύκητες, θα κάνουμε ηλιοθεραπεία σε κάθισμα ή σε ξαπλώστρες που υπάρχουν στις ακτές.

7. Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Η «ελευθεριότητα» των σεξουαλικών σχέσεων που παρατηρείται το καλοκαίρι, ενοχοποιείται για την αύξηση των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (βλεννόρροια, σύφιλη). Γι αυτό σε περίπτωση πυώδους εκκρίματος από την ουρήθρα ή τον κόλπο όπως και επί εμφανίσεως «πληγής» στα γεννητικά όργανα, **συμβουλευόμαστε πάντοτε τον Ιατρό μας**.