



# 6ος Δεκάλογος για τις Λοιμώξεις

Συχνές λοιμώξεις στην πρωτοβάθμια  
περίθαλψη



## Κοινό κρυολόγημα

Σπυρόπουλος Θεόδωρος, MD, PhD, Παθολόγος

# Ορισμός

- Ο όρος **«κοινό κρυολόγημα»** αναφέρεται σε ένα, μεταδοτικό, αυτοπεριοριζόμενο, ολιγοήμερο, καταρροϊκό σύνδρομο, που οφείλεται σε μια πλειάδα αναπνευστικών ιών και επηρεάζει τους βλεννογόνους του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος



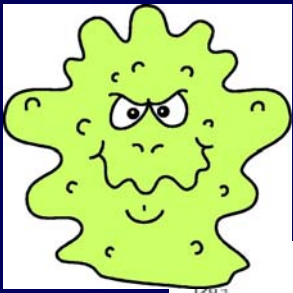
# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Το κοινό κρυολόγημα είναι η συχνότερη ασθένεια στον αναπτυσσόμενο κόσμο
- Το  $\frac{1}{2}$  των ασθενειών των ενηλίκων και τα  $\frac{3}{4}$  των ασθενειών των παιδιών είναι κοινό κρυολόγημα
- Ο μέσος ενήλικας εμφανίζει δύο με τρία επεισόδια το χρόνο, ενώ τα παιδιά οκτώ έως δώδεκα επεισόδια...

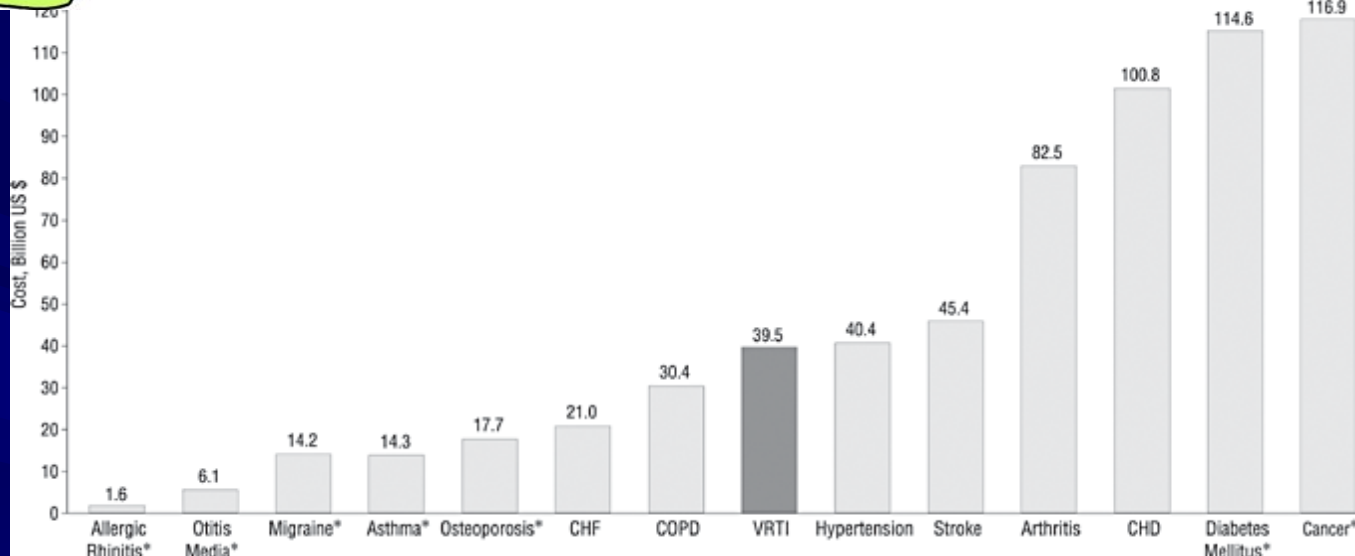
# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ



- ΣΤΙΣ Η.Π.Α. κατ' έτος:
  - 500.000.000 νοσήσεις
  - 110.000.000 ιατρικές επισκέψεις
  - 196.000.000 ημέρες απουσίας από την εργασία
    - 126.000.000 για φροντίδα παιδιού, 70.000.000 λόγω νόσου
  - 189.000.000 ημέρες απουσίας από το σχολείο
  - >\$2.900.000.000 σε μη συνταγογραφούμενα φάρμακα και >\$400.000.000 σε συνταγογραφούμενα



# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

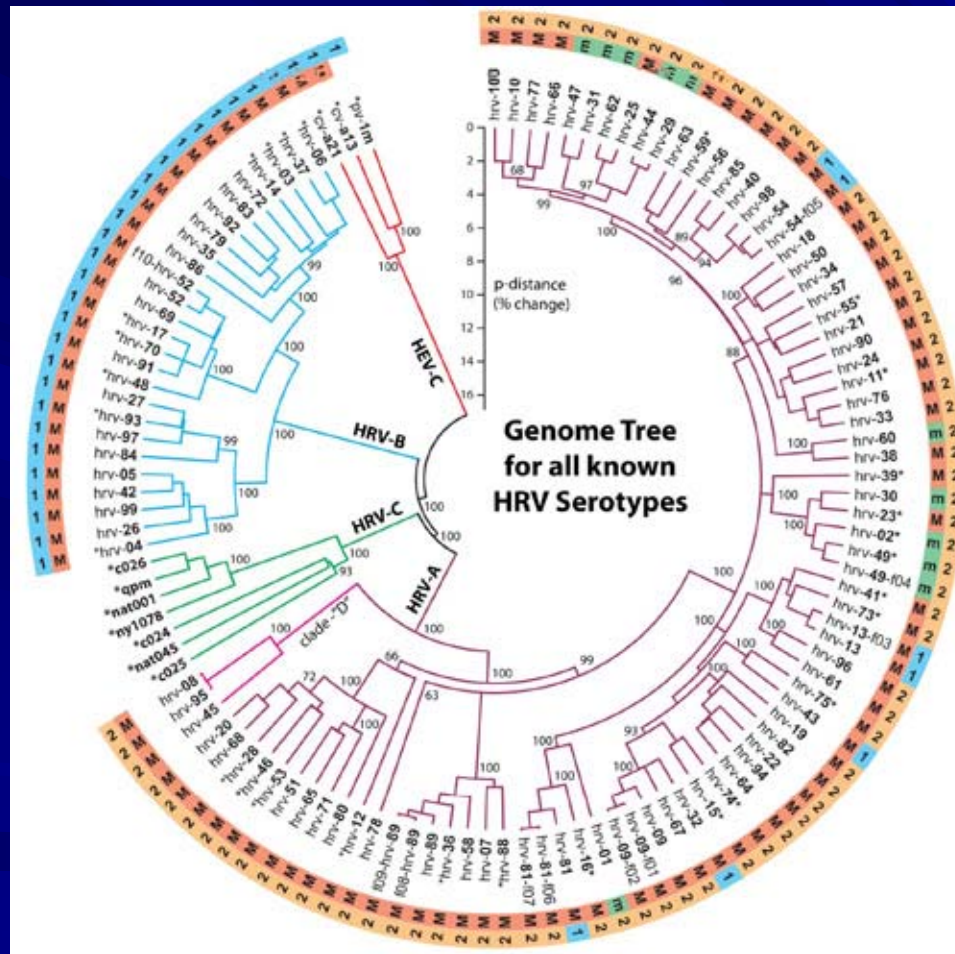


- **~\$40.000.000.000 συνολικό ετήσιο κόστος**  
(95% confidence interval, \$31,2-\$48,0 billion)
- Στο 33% των παιδιών και στο 39% των ενηλίκων που ζητούν ιατρική βοήθεια χορηγούνται αντιβιοτικά...

# Αιτιολογία

- Πάνω από 200 ορολογικά διαφορετικοί ιοί προκαλούν κοινό κρυολόγημα
  - Ρινοϊοί (Πικορναϊός με >110 γνωστούς ορότυπους) ~30-50%
  - Αδενοϊοί (περίπου 50 ορότυποι) ~10%
  - Κοροναϊοί (3-4 από τους 30 γνωστούς ορότυπους) ~10-15%
  - Ιοί της γρίπης (Ορθομυξοϊοί) ~5-15%
  - Ιοί της παραγρίπης (Παραμυξοϊοί), αναπνευστικός συγκυτιακός ιός, εντεροϊοί, ιοί coxsackie και ECHO, μεταπνευμονοϊός (2001)

# Αιτιολογία



# Μετάδοση



- Άμεση επαφή (με τα χέρια) → μεταφορά στα μάτια, μύτη, στόμα



# Μετάδοση



- Έμμεση επαφή με αντικείμενα
  - Οι ρινοϊοί επιβιώνουν  $> 2$  ώρες στα χέρια και αρκετές ώρες στο περιβάλλον

# Μετάδοση



- Σταγονίδια...
- Λιγότερο συχνά βρίσκονται ρινοϊοί στο σάλιο (~10%)

# Μετάδοση



- Το κρύο περιβάλλον ΔΕΝ προκαλεί κοινό κρυολόγημα...



# Μετάδοση

- **Ωστόσο** οι περισσότεροι ιοί προκαλούν συμπτώματα κοινού κρυολογήματος τους χειμερινούς μήνες
- Φαίνεται πως υπάρχει συσχέτιση της πτώσης της θερμοκρασίας και της επίπτωσης του κρυολογήματος
- Δεν υπάρχει ικανοποιητική εξήγηση γι' αυτό, παρά μόνο υποθέσεις:

# Μετάδοση

- Το κρύο μειώνει την αντίσταση του ανοσοποιητικού συστήματος στις λοιμώξεις
- Η εισπνοή ψυχρού αέρα ενδεχομένως καθιστά το ρινικό βλεννογόνο ξηρότερο και περισσότερο «φιλόξενο» σε ορισμένους ιούς
- Το ψύχος αναγκάζει τους ανθρώπους να παραμένουν περισσότερες ώρες σε κλειστούς χώρους και ευνοείται έτσι η μετάδοση των ιών
- Οι περισσότεροι ιοί που ενέχονται στην παθογένεια του κοινού κρυολογήματος ευνοούνται από την χαμηλή υγρασία που υπάρχει τους ψυχρούς μήνες

# Συμπτώματα - Παθοφυσιολογία



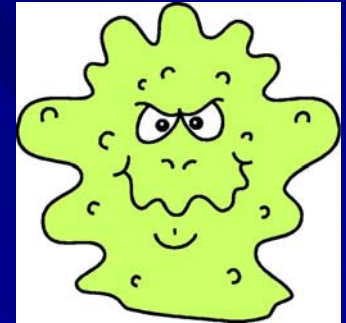
# Συμπτώματα - Συχνότητα

	Κυνάγχη	Βήχας	Ρινίτιδα	Ρινική συμφόρηση	Πυρετός	Καταβολή	Επιπεφυκίτιδα	Επίπτωση (%)	Εποχή
<b>Αδενοϊοί</b>	95	80	70		70	60	15		Χειμώνας Άνοιξη
<b>Coxsackie</b>	65	60	75		35	30	30		Καλοκαίρι
<b>RSV</b>	90	65	80	95	20	65		10	Χειμώνας Άνοιξη
<b>Echo</b>	60	50	99	90	10	45			Καλοκαίρι
<b>Ρινοϊοί</b>	55	45	90	90	15	40	10	40	Φθινόπωρο Άνοιξη
<b>Κοροναϊοί</b>	55	50	90	90	15	40	10	20	Χειμώνας Άνοιξη
<b>Παραγρίπη</b>	75	50	65	65	30	70	5		Φθινόπωρο Άνοιξη
<b>Σύνολο</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>95</b>	<b>95</b>			<b>60</b>	<b>100</b>	



# Συμπτώματα – εξέλιξη

- Ρινίτιδα και ρινική συμφόρηση είναι τα συχνότερα συμπτώματα
- Περίοδος επώασης 24-72 ώρες
- Η κυνάγχη διαρκεί λίγο (1-2 ημέρες)
- Ρινική απόφραξη, ρινόρροια και φταρνίσματα κυριαρχούν την 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> ημέρα
- Ο βήχας γίνεται ενοχλητικός την 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> ημέρα, όταν τα ρινικά συμπτώματα έχουν υποχωρήσει
- Τα συμπτώματα υποχωρούν πλήρως μέσα σε μία εβδομάδα, αν και σε ορισμένους ασθενείς ο βήχας μπορεί να παραμείνει έως 15 ημέρες



# Συμπτώματα



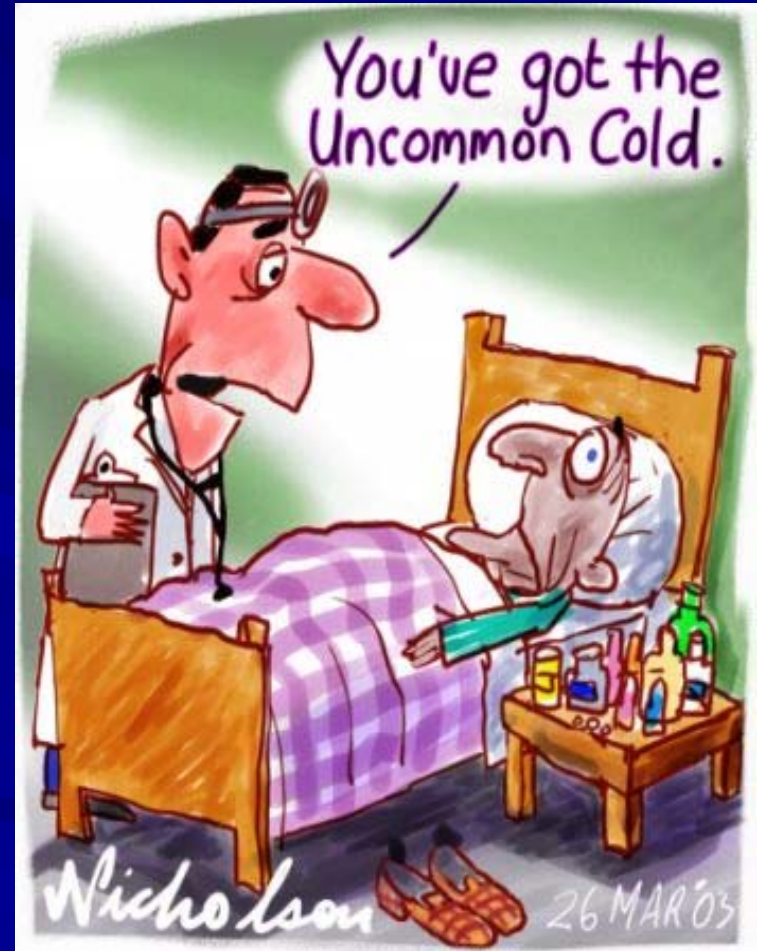
- Μπορεί να συνυπάρχουν:
  - Επιπεφυκίτιδα
  - Άλγος στα παραρρίνια
  - Πυρετός
  - Οπισθορινική καταρροή
  - Γενικά συμπτώματα:
    - Μυαλγίες
    - Φρίκια ή ρίγος
    - Ανορεξία
    - Κεφαλαλγία

# Συμπτώματα – Δ.Δ.

## ■ Εάν:

- Ο πυρετός είναι υψηλός
- Η εισβολή είναι οξεία με ρίγος & μυαλγίες
- Υπάρχει από την αρχή έντονος βήχας

**TOTE:**



# Είναι γρίπη ή κρυολόγημα?

	<b>Κρυολόγημα</b>	<b>Γρίπη</b>
<b>Πυρετός</b>	Σπάνιος	Συνήθης, >38C, διαρκεί 3-4 ημέρες
<b>Κεφαλαλγία</b>	Σπάνια	Πολύ συχνή
<b>Μυαλγίες</b>	Ήπιες	Συνήθεις, συχνά έντονες
<b>Καταβολή, αδυναμία</b>	Μερικές φορές	Συνήθως, διαρκούν έως 2-3 εβδομάδες
<b>Βαριά εξάντληση</b>	Ποτέ	Συχνή στην αρχή της νόσου
<b>Ρινική συμφόρηση</b>	Πολύ συχνή	Μερικές φορές
<b>Φτάρνισμα</b>	Συνήθως	Μερικές φορές
<b>Κυνάγχη</b>	Πολύ συχνή	Μερικές φορές
<b>Δυσφορία</b>	Ήπια έως μέτρια	Συχνή, μπορεί να είναι έντονη
<b>Βήχας</b>	Ξηρός	Συχνός, μπορεί να είναι έντονος

# Διαφορική διάγνωση

- Η διάγνωση του κοινού κρυολογήματος είναι κλινική
- Πάντοτε πρέπει να αποκλείεται η πιθανότητα εντοπισμένης λοίμωξης:
  - Βακτηριακή παραρρινοκολπίτιδα
  - Μέση ωτίτιδα
  - Στρεπτοκοκκική φαρυγγίτιδα
- Εφόσον ο ασθενής παρουσιάζει συμπτώματα δηλωτικά γρίπης πρέπει να διερευνάται περαιτέρω με γρήγορο (POC) test

# Διαφορική διάγνωση

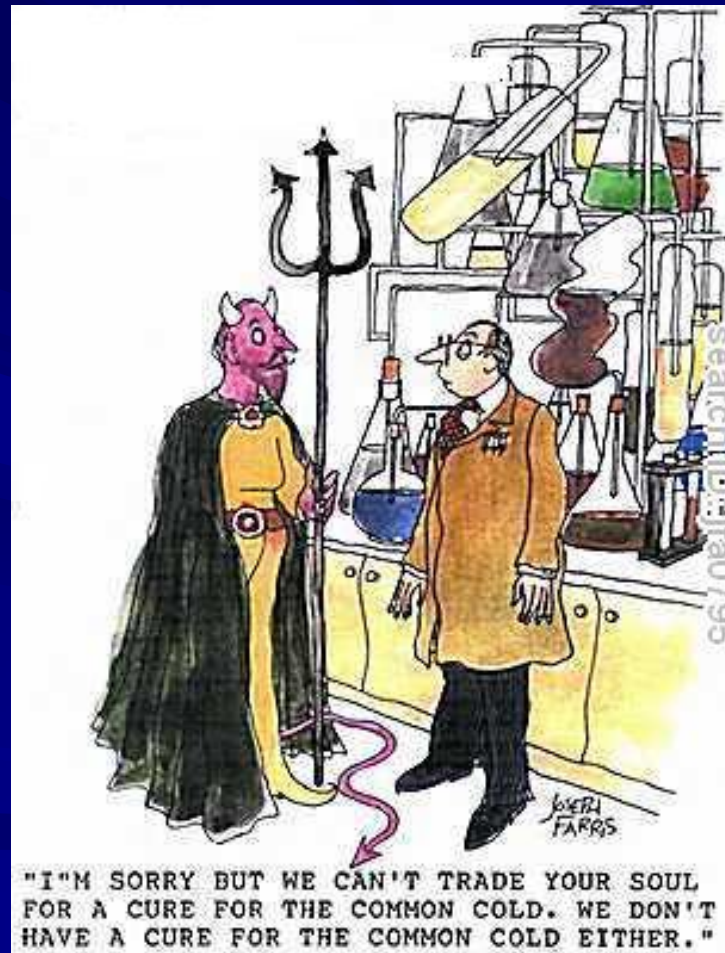
## ■ Παιδιά:

- Ξένο σώμα στην μύτη
- Στρεπτοκοκκική φαρυγγίτιδα
- Συγγενής σύφιλη
- Κοκκύτης

## ■ Ενήλικες

- Αλλεργική ρινίτιδα
- Κοκκύτης

# Θεραπεία



# Θεραπεία

- Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για το κοινό κρυολόγημα, ορισμένα απλά μέτρα μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα:
  - Ανάπαυση
  - Κατανάλωση άφθονων υγρών
  - Γαργάρες με ζεστό αλατόνερο
  - Βαζελίνη στη μύτη
  - Παρακεταμόλη ή ασπιρίνη για τον πυρετό ή την κεφαλαλγία



# Θεραπεία

## ■ Κυνάγχη

- Καραμέλες
- Λιδοκαΐνη

## ■ Ρινόρροια

- Εφεδρίνη
- Ναφαζολίνη
- Οξυμεταζολίνη
- Ξυλομεταζολίνη
- Ιπρατρόπιο

Φαινυλνεφρίνη

Ψευδοεφεδρίνη

Χλωρφαινυραμίνη

# Θεραπεία

## ■ Πυρετός

- Παρακεταμόλη
- Ιβουπροφαίνη \*
- Ναπροξένη

## ■ Βήχας

- Κωδεΐνη
- Δυφαινυδραμίνη
- Ψευδοεφεδρίνη

# Θεραπεία

## ■ Φτάρνισμα

– Αντιισταμινικά

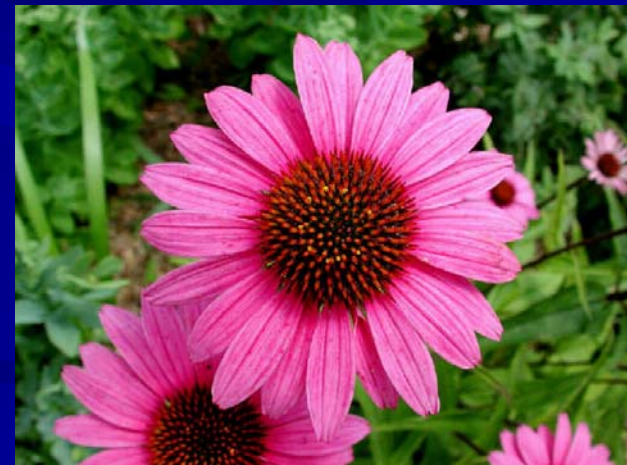
- **Κατασταλτικά:** Διφαινουδραμίνη
- **Λιγότερο κατασταλτικά:** Φαιнуραμίνη, Βρωμοφαιнуραμίνη, Χλωρφαιнуαμίνη
- **Ελάχιστα κατασταλτικά:** Λοραταδίνη, Κετιριζίνη

# Θεραπεία



# Θεραπεία

- **Ψευδάργυρος** → Ο ιονισμένος Zn μειώνει τη διάρκεια και τη βαρύτητα των συμπτωμάτων<sup>1</sup>. Τα περισσότερα εμπορικά διαθέσιμα παρασκευάσματα περιέχουν μη-ιονισμένο Zn και η θεραπευτική τους αξία δεν έχει τεκμηριωθεί. Δεν είναι γνωστή η ασφάλεια του Zn, ιδιαίτερα σε μακροχρόνια χρήση.
- **Echinacea** → Παρασκευάσματα που προέρχονται από τα εναέρια μέρη του φυτού φαίνεται ότι έχουν μια σχετική αξία στη θεραπεία του κρυολογήματος εάν χορηγηθούν νωρίς<sup>2</sup>. Τα αποτελέσματα άλλων πειραμάτων και μεταanalύσεων είναι αντικρουόμενα.



1. Eby GA. Zinc lozenges as cure for the common cold--a review and hypothesis. *Med Hypotheses*. 2010 Mar;74(3):482-92.  
2. Linde K, et al (2006). "Echinacea for preventing and treating the common cold". *Cochrane Database Syst Rev* (1)

# Θεραπεία

- **Σκόρδο** → Οι ρινικές σταγόνες φαίνεται ότι έχουν προστατευτική δράση.

**Βιταμίνη C** → Έχει χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία και την πρόληψη του κρυολογήματος. Η θεραπευτική της δράση δεν έχει τεκμηριωθεί.

**Αιθέρια έλαια Ευκάλυπτου και Μέντας** → Προσφέρουν ανακούφιση από τη ρινική συμφόρηση και έχουν ήπια αναισθητική δράση στον βλεννογόνο του φάρυγγα.



# Θεραπεία

## ■ Κοτόσουπα →

Από τον 12<sup>ο</sup> αιώνα ο **Μαϊμωνίδης** (Κόρδοβα 30/3/1135 – Κάιρο 13/12/1204), που ήταν Εβραϊκής καταγωγής Ισπανός φιλόσοφος, ιατρός και συγγραφέας, συνιστά την κοτόσουπα ως φάρμακο σε πλήθος νοσημάτων, συμπεριλαμβανομένου του κρυολογήματος.



# Θεραπεία





# Επιπλοκές

- Παραρρινοκολπίτιδα
- Μέση ωτίτιδα
- Βρογχίτιδα
- Πνευμονία
- Πυροδότηση ασθματικής κρίσης

# Πρόληψη

- Καλό και συχνό πλύσιμο των χεριών
- Απολύμανση των επιφανειών που αγγίζουμε συχνά (βρύσες, λαβές από πόρτες κλπ) με κατάλληλα διαλύματα
- Χρήση απολυμαντικών για τα χέρια με βάση το οινόπνευμα
- Χρήση χαρτοβάμβακου αντί πετσέτας
- Κανόνας των τριών μέτρων



# Ευχαριστώ

