

Gümüşhane İl Sağlık Müdürü Yemenici Grip İçin Uyardı



Gümüşhane İl Sağlık Müdürü Dr. Necip Yemenici son dönemde artan Grip salgını hakkında açıklama yaparak korunma yolları ve dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgiler verdi.

Sağlık Müdürü Necip Yemenici Griple ilgili şu açıklamayı yaptı:

Grip Nedir?

Grip influenza virüsünün neden olduğu, genellikle yıl içerisinde Ekim ayından başlayarak Mart sonu Nisan başına kadar olan dönemde sık görülen oldukça bulaşıcı bir solunum yolu hastalığıdır. Bu aylarda toplumda önemli sayıda kişiyi etkilemektedir.

Grip Belirtileri Nelerdir?

Grip belirtileri, virüsün vücuda girmesinden sonraki 1-3 gün içerisinde ortaya çıkar.

Aşağıdaki belirtilerden biri ya da birkaçı görülebilir;

- Ateş (koltuk altından ölçülen 38 °C ve üzeri)
- Titreme
- Kuru öksürük
- Boğaz ağrısı
- Burun akıntısı ve tıkanıklığı
- Baş ağrısı
- Kas ve eklem ağrıları
- Şiddetli halsizlik
- İshal, nadiren kusma
- Küçük çocuklarda dikkat edilmesi gereken ek belirti huzursuzluk, iştahsızlık ve uyku halidir.

Belirtiler hastanın günlük işlerini etkileyecek düzeye ulaşabilir. Halsizlik grip geçtikten sonra bile bir kaç hafta devam edebilir. Şikâyetler genellikle 7 gün sürer, ilk 2-3 gün içerisinde şiddetlenir ve sonrasında düzelme başlar, ancak iyileşme süresi 1- 2 haftaya kadar da uzayabilir.

Nezle miyim? Grip mi?

Nezle (soğuk algınlığı) influenza virüsü dışında; 200'e yakın virüsün sebep olduğu, belirtileri gripten farklı olup çok daha hafif seyirli bir hastalıktır.

- Grip daha ani başlangıçlı, ateşin sık görüldüğü ve hatta 38°C'nin üzerine

çıktığı, öksürük, şiddetli baş ağrısı, kas ağrısı, kırgınlık ve halsizlik semptomlarının yoğun; burun akıntısı, hapşırma ve boğaz ağrısı şikayetlerinin daha nadir görüldüğü bir hastalıktır.

- Nezle ise yavaş başlangıçlı, genellikle boğaz ağrısı ile başlayan, beraberinde burun akıntısı ve hapşırmanın sıklıkla eşlik ettiği; ateş, öksürük, kırgınlık, halsizlik, kas ağrısı gibi semptomların ise daha nadir ve hafif görüldüğü bir hastalıktır.

Grip Nasıl Bulaşır?

- Temel olarak hasta bireylerin öksürme, hapşırma ve konuşma esnasında yaydıkları damlacıkların, sağlıklı bireyler tarafından solunum yoluyla alınmasıyla bulaşmaktadır. Hasta kişinin öksürmesi ya da hapşırması sonucu etrafa yayılan influenza (grip) virüsü içeren milyonlarca damlacığın, enfekte bireylerin 100 – 180 cm (1-2 metre) uzağına kadar yayılabildiği gösterilmiştir.
- Az da olsa, bu damlacıkların bulaştığı yüzey ve nesnelere temas edildikten sonra ellerin ağız, burun veya göze sürülmesi ile de bulaşabilmektedir.
- Tokalaşma, öpüşme, bir metreden fazla yaklaşarak konuşma önemli bulaş yollarıdır.
- Kapı kolu, masa, bardak, vb. yüzeylerde virüs 2-8 saat canlı kalmaktadır.
- Hasta kişiler belirtilerin ortaya çıkmasından 1 gün öncesinden başlayarak hastalığın 5.-7. günlerine kadar bulaştırıcıdır.

Kimler Risk Altında?

Hastalık bebeklik döneminden yaşlılığa kadar her yaş grubunu etkilemektedir. Ancak risk grubunda yer alan kişilerde hastalık diğer kişilere göre daha ağır ve ciddi seyredebilmektedir. Risk grupları;

- 65 yaş ve üzeri ve 2 yaş altı kişiler,
- 6 ay- 18 yaş arasında olup uzun süre aspirin kullanması gerekenler
- Şeker hastalığı dahil herhangi bir metabolik hastalığı olanlar,
- Astım dahil kronik solunum yolu hastalığı olanlar,
- Kronik böbrek hastalığı olanlar
- Kronik kalp ve damar sistemi hastalığı olanlar
- Bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (kronik kan hastalığı olanlar, kanser hastaları, immunsupresif ilaç kullananlar, HIV/AIDS hastaları)
- Huzurevi, bakımevi vb. ortamlarda yaşayanlar
- Aşırı kilolu olanlar
- Gebeler

Grip Bağışıklık Bırakır mı?

Mevsimsel grip etkeni olan influenza virüslerinin alt tipleri yıllar içerisinde sürekli değişmekte, bir önceki yıl görülen virüsten oldukça farklı virüsler sonraki yıllarda insanları hastalandırabilmektedir. Bu nedenle her yıl grip olabilmekteyiz.

Nasıl Korunabiliriz?

- Hastalıktan korunmada en etkili yöntemin grip aşısı olduğu Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından her yıl vurgulanmaktadır. Grip aşısı grip mevsimi boyunca (Ekim-Mart ayları arasında) yaptırılabilir.
- Gripten korunmanın en önemli yollarından biri de kişisel hijyen kurallarına dikkat etmek ve ellerin bol su ve sabun ile yıkanmasıdır.
- Kalabalık ortamlarda uzun süre bulunmak grip bulaşmasında etkili olduğundan, gerekli olmadıkça bu gibi ortamlardan uzak durulması önerilmektedir.
- Hasta kişiler ile yakın temastan kaçınılmalıdır.
- Ağız, burun ve gözlere kirli eller ile temas edilmemelidir.
- Hastanın temas ettiği veya virüsün bulaşmış olabileceği sık kullanılan ve dokunulan yüzeyler sık sık temizlenmelidir. Bu yüzeylerin sık sık temizlenmesi ve ellerin sık sık yıkanması, bulaşma riskini de en aza indirecektir.

- Grip virüsünün yayılmasını önlemek için, yüzeylerin (masalar, kapı kolları, banyo yüzeyleri, mutfak tezgâhı, oyuncaklar, vb.) günlük temizlikte kullanılan deterjanlar ve çamaşır suyu ile temizlenmesi yeterlidir.
- Hastalara ait çarşaf, çamaşır, havlu ve kap kacağın ayrı olarak yıkanmasına gerek yoktur. Ancak hastaya ait eşyalar yıkanmadan başkası tarafından kullanılmamalıdır.

Her yıl grip aşısı olmalı mıyız?

Dünya Sağlık Örgütü virüsün değişikliklerini yakından takip edip, aşı içeriği için yıllık önerilerde bulunmaktadır. Her yıl bir önceki yıl toplumu en çok hastalandırılan virüslere karşı grip aşıları yeniden hazırlanmakta, bir önceki yılın aşıları kullanılmamaktadır.

Grip'in tedavisi var mı?

Hasta kişiler hekim önerisi olmadan ilaç kullanmamalıdır. Grip tedavisi olan bir hastalıktır, ancak yapılan çalışmalar ile tedavinin olabildiğince erken dönemde başlanmasının önemi vurgulanmaktadır. Hastalık belirtileri başladıktan sonraki ilk 48 saat içerisinde başlanan tedavinin daha etkili olduğu bilinmelidir. Ayrıca grip olan kişiler bol sıvı almalı, beslenmelerine dikkate etmeli, ellerini sık sık yıkamalı, öksürme ve aksırma sırasında ağızlarını kâğıt mendille, mendil yok ise kolun iç yüzü ile kapatmalı, mümkün ise birkaç gün evde istirahat etmelidir.

Kaynak: Gümüşhane İl Sağlık Müdürlüğü – 16.01.2023