

Kış Yaklaşıyor, Soğuk Algınlığı ve Grip Artıyor



Gümüşhane Devlet Hastanesi Doktorlarından KBB hastalıkları uzmanı Op. Dr. Ali Can Sungur açıkladı.

Gümüşhane Devlet Hastanesi Doktorlarından kulak, burun, boğaz (KBB) hastalıkları uzmanı Op. Dr. Ali Can Sungur, "Havaların soğumaya başlaması, gündüz-gece sıcaklık farklarının artması ve kış mevsiminin yaklaşması Soğuk algınlığı (nezle) Grip (influenza) gibi yaygın görülen hastalıkları da beraberinde getirmektedir.

Kovid-19 salgınıyla mücadele ettiğimiz bu günlerde içinde bulunduğumuz durum bizleri kurallara harfiyen uymaya, aşılarımızı tam olarak yaptırmaya her zamankinden daha çok tedbir almaya itmektedir." Diyerek Soğuk Algınlığı ve Grip konusunda detaylı bilgilendirmede bulundu.

Soğuk algınlığının (nezle), çeşitli virüsler tarafından oluşturulan hafif şikayetlerle seyreden, dünyada en sık görülen hastalık tablosu olduğunu ifade eden Op. Dr. Ali Can Sungur "Bu hastalıklar genellikle mevsim geçişlerinde ve ani sıcaklık değişimlerinde ortaya çıkar ve kısa salgınlar şeklinde başlar ve sona erer. Geçtiğimiz pandemi döneminde son bir buçuk yılda maske kullanımının artması ve sosyal kısıtlamalar nedeniyle çok sık görmediğimiz soğuk algınlığı (nezle); kısıtlamaların kalkmasıyla birlikte, okulların, işyerlerinin, sosyal mekanların açılması ve maske kullanımının azalması ile kış yaklaşırken tekrar kendini göstermeye başladı. Peki soğuk algınlığı belirtileri nelerdir, tedavide neler yapılmalı ve nelerden kaçınılmalıdır?

Soğuk algınlığı (nezle) belirtileri nelerdir? Soğuk algınlığı (nezle) ile grip (influenza) arasında ne fark vardır?

Soğuk algınlığı, insanlar arasında görülen en yaygın bulaşıcı hastalık türüdür. Virüsün solunum yolu ile alınması sonrasında hastada burun akıntısı, burun tıkanıklığı, boğazda yanma hissi, hafif ateş, kırgınlık ve kuru öksürük şikayetleri şeklinde ortaya çıkar. Şikayetler hiçbir tedavi alınmasa bile 7-10 gün içerisinde kendiliğinden geçer.

Toplumda soğuk algınlığı (nezle) ile grip (influenza) sıklıkla karıştırılmakta ve birbiri ile eşdeğer hastalıklarımız gibi değerlendirilmektedir. Oysa soğuk algınlığı çok daha hafif ve ayakta geçirilen bir hastalıktır ve sadece üst solunum yolunu tutmaktadır. Grip (influenza) ise bir iki günlük nezle

belirtileri sonrası ani yükselen ateş ve titreme atakları ile başlayan, baş ağrısı, yaygın halsizlik, kas ve eklem ağrıları ile ortaya çıkan tüm vücudu tutan bir rahatsızlıktır. Grip (influenza), hastayı günlük işlerini yapamaz hale getirdiği için “**paçavra hastalığı**” olarak da dile getirilir ve hastayı yatağa düşürecek derecede şiddetlidir. Soğuk algınlığında ise hastalık ayakta hafif şikayetlerle atlatılır.

Soğuk algınlığı (nezle) tedavisi nasıl olmalıdır? Hastalar nelere dikkat etmelidir? Nelerden kaçınılmalıdır?

Soğuk algınlığı, hiçbir tedavi alınmaksızın kendini sınırlayan en geç 7-10 gün içinde düzelen bir hastalıktır. İstirahat edilmesi ve bol sıvı alınması (günde en az 2-2,5 litre su) rahatsızlığın kısa sürede daha rahat atlatılmasına yardımcı olur. **Bol C vitamini içeren portakal, mandalina, Gümüşhanemizde bolca yetişen kuşburnudan yapılan kuşburnu suyu** gibi sıvılar ile vücut direnci artırılabilir. Tedavide esas olan burun akıntısı, burun tıkanıklığı, boğazda yanma hissi gibi rahatsız edici hislerin ortadan kaldırılmasına yönelik yapılan semptomatik tedavidir. Yani şikayetleri kısa süreli geriletken ve hastanın daha konforlu şekilde iyileşmesini sağlayan ilaçlardır.

Örneğin burun akıntısını ve tıkanıklığı sizi çok rahatsız ediyorsa, 5 günden fazla olmamak şartıyla burun dekonjestan spreyleri kullanılabilir. Burun dekonjestan sprejlerinin 5 günden fazla kullanılması burun içindeki mukozayı olumsuz etkiler ve bağımlılık yapabilir. Bu yüzden dekonjestan burun sprejleri bu süreden sonra kullanılmamalıdır. Ayrıca burun rahatlaması için serumlu su ile burun yıkaması yapılabilir. Boğaz ağrısı ve acıma hissi fazla ise, boğaz rahatlatıcı pastiller, ağrı kesici veya antiseptik boğaz gargaraları kullanılabilir.

Soğuk algınlığı, virüsler tarafından oluşturulan bir hastalık olduğundan dolayı antibiyotik kullanımının bu hastalığın tedavisinde yeri yoktur. Doktor tarafından teşhis edilen bir bakteriyel enfeksiyon olmadığı sürece antibiyotik kullanımı gereksizdir. Ayrıca soğuk algınlığı sırasında sigara tüketimine devam edilmesi ve yeterli istirahat edilmemesi hastalık süresini uzatabilir ve ikincil enfeksiyonlara yol açabilir.

Soğuk algınlığından nasıl korunulur?

Soğuk algınlığı, yüzlerce virüs tarafından oluşturulduğundan ve bu virüsler sıkça mutasyona uğradıklarından dolayı, aşı ile tedavi edilememektedir. Korunma, sıklıkla virüsün yayılmasını önleyici önlemlerin alınması ile mümkün olmaktadır. Bu kapsamda soğuk algınlığından korunmak için neler yapabiliriz?

- Sık ve düzenli el yıkama
- Bulduğumuz ortamı havalandırma
- Sağlıklı ve dengeli beslenme
- Bol taze meyve ve sebze tüketimi
- Sigara içmeme ve pasif içici ortamlardan uzak durma
- Salgının yaygın olduğu mevsimlerde kapalı ortamlarda maske kullanma
- Ellerin bir yere dokunduktan sonra ağız, burun ve göz çevresine temasından kaçınma

Hangi durumlar hasta için alarm verici olarak değerlendirilmelidir?

Soğuk algınlığı, uygun önlemler alınmadığında ve tedavi edilmediğinde, vücudun çeşitli yerlerinde ilerleyici bakteriyel enfeksiyonlara sebep olabilmektedir. Tedavisiz kalan soğuk algınlığı sonrası orta kulak enfeksiyonu ve koyu burun akıntısı şeklinde ikincil bakteriyel sinüzitler ortaya çıkmaktadır. Bu da hastalarda kulak ağrısı, baş ağrısı, ateş, öksürük, koku ve nefes almada kayıp gibi belirtilerle kendini gösterir. Soğuk algınlığı sırasında 4 ve 5. günde başlayan ani kötüleşmeler sıklıkla bu hastalıklar nedeniyledir. Bu yüzden

iyileşmeyen nezle sonrası bu tarz şikayetler görülen hastalar doktora başvurmalıdır.

Tedavi edilmeyen nezle ayrıca astım ataklarını tetikleyebilir ve ikincil enfeksiyonlar ile alt solunum yolunda zatürre gibi rahatsızlıklara yol açabilir. Yaklaşan kış ile polikliniklerimizde soğuk algınlığı görülme sıklığı artış göstermeye başlamıştır. Bilgilendirme ve önerilerimiz soğuk algınlığından kaçınmanızı ve sağlıklı bir biçimde atlatmanızı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. “ açıklamalarında bulunarak, tüm vatandaşlarımıza hastalıksız, sağlıklı günler dilerim” dedi.

KAYNAK: GÜMÜŞHANE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ – 28.09.2021