

UZMAN DOKTOR RUKİYE BULUP GRİP KONUSUNDA UYARDI



Gümüşhane Devlet Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Rukiye Bulup Grip Konusunda Açıklamalarda Bulundu

Uzm. Dr. Bulut Gribin tanımıyla başladığı açıklamasına şöyle devam etti.

Grip nedir?

Grip, influenza virüsünün neden olduğu, genellikle sonbahar sonu, kış ve ilkbahar başına kadar olan dönemde daha sık görülen, yüksek ateş, şiddetli kas ve eklem ağrıları, halsizlik, bitkinlik, titreme, baş ağrısı ve kuru öksürük gibi belirtilerle ortaya çıkan oldukça bulaşıcı bir hastalıktır.

Domuz gribi nedir?

Domuz gribi virüsü (H1N1), 2009 yılında Meksika'da hayvanlardan insanlara bulaşmış, sonrasında insandan insana yayılarak tüm dünyaya yayılmış ve salgına neden olmuştur. Aynı etken daha sonraki yıllarda diğer mevsimsel grip etkenleri gibi beklenen sayıda insanı etkilemiştir. Bu nedenle domuz gribi virüsü de artık mevsimsel grip virüsleri arasında yer almaktadır.

Grip belirtileri nelerdir?

Grip belirtileri, virüsün vücuda girmesinden sonraki 1-3 gün içerisinde ortaya çıkar. Ateş 38 °C ve üzerindedir, titreme görülür, bu şikayetlere kuru öksürük, baş ve karın ağrısı eşlik edebilir. Bunların dışında, eklem ve boğaz ağrıları, iştahsızlık, burun akıntısı, hapşırma, baş dönmesi de görülebilir. Halsizlik ve öksürük grip geçtikten sonra bile bir kaç hafta devam edebilir.

Şikayetler genellikle 7 gün sürer, ilk 2-3 gün içerisinde şiddetlenir ve sonrasında düzelme başlar, ancak iyileşme süresi 1- 2 haftaya kadar da uzayabilir.

Grip nasıl bulaşır?

Temel bulaş yolu, hasta bireylerin öksürme, hapşırma ve konuşma esnasında yaydıkları damlacıkların, sağlıklı bireyler tarafından solunum yoluyla alınmasıdır. Az da olsa, bu damlacıkların bulaştığı yüzey ve eşyalara temas edildikten sonra ellerin ağız, burun veya göze sürülmesi ile de bulaşabilmektedir. Tokalaşma, öpüşme, bir metreden fazla yaklaşıp konuşma önemli bulaş yollarıdır. Kapı kolu, masa, asansör düğmeleri, bardak gibi yüzeylerde virüs 2-8 saat canlı kalmaktadır.

Hasta kişiler belirtilerin ortaya çıkmasından 1 gün öncesinden başlayarak hastalığın 5.-7. günlerine kadar bulaştırıcıdır.

Grip ile soğuk algınlığının farkı nedir?

Soğuk algınlığı (nezle), influenza virüsü dışında; 200'e yakın virüsün sebep olduğu, gribe kıyasla çok daha hafif seyirli bir hastalıktır. Soğuk algınlığı üst solunum yolunda hastalık yapar ve gripten farklı olarak burun akıntısı ve hapşıрма sıklıkla görülür. Ateş, üşüme ve titreme, kas ağrısı, kırgınlık ve halsizlik ise gripte soğuk algınlığına göre daha sık görülür ve daha şiddetlidir.

Grip en çok kimleri etkilemektedir?

Hastalık bebeklik döneminden yaşlılığa kadar her yaş grubunu etkilemektedir. Bununla birlikte risk grubunda yer alan kişilerde hastalık diğer kişilere göre daha ağır seyredebilmektedir. 65 yaş ve üzeri ve 2 yaş altı kişiler, diyabet dahil herhangi bir metabolik hastalığı olanlar, astım dahil kronik akciğer hastalığı olanlar, kronik böbrek hastalığı olanlar, kronik kalp ve damar sistemi hastalığı olanlar, kanser hastaları ve HIV/AIDS hastaları gibi bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler, huzurevi ve bakımevinde yaşayanlar, aşırı kilolu olanlar ve gebeler influenza açısından özellikle risk altındadırlar ve öncelikli olarak aşılanmalıdırlar. Ülkemizde, kronik hastalığı bulunanlara ve 65 yaş üstü bireylere reçete edildiği takdirde grip aşısı ücretsiz olarak yapılmaktadır. Aşı yapılması sadece gribe karşı koruma sağlamayacak, aynı zamanda grip sonrası gelişebilecek pnömoni, bronşit, miyokardit, ensefalit gibi komplikasyonların gelişmesini de önleyecektir.

Grip aşısı her yıl yaptırılmalı mıdır?

Hastalıktan korunmada en etkili yöntem grip aşısıdır. Grip virüsü her yıl antijenik değişime uğrayabilir.

Dünya Sağlık Örgütü virüsün değişikliklerini yakından takip etmekte ve her yıl aşı içeriği Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri dikkate alınarak hazırlanmaktadır. Bu nedenle; eskiden geçirilmiş grip hastalığı ya da uygulanmış grip aşısına bakılmaksızın her yıl grip aşısı yaptırılmalıdır. Ekim ve Kasım ayları grip aşısının yapılma zamanı olarak tercih edilmelidir, halen aşılanmamış kişiler mart ayının sonuna kadar aşılanabilir. Aşının koruyuculuğu yaklaşık 6-8 ay sürmektedir.

Grip nasıl tedavi edilmelidir?

Grip tedavisinde kullanılan antiviral ilaçlar vardır. Bu ilaçlar hastalık belirtileri başladıktan sonra ilk 48 saat içinde kullanılırsa etkili olmaktadır. Her grip hastasının antiviral ilaç kullanması gerekli değildir. Bu ilaçlar özellikle riskli gruplara uygulanır. Antibiyotiklerin grip veya soğuk algınlığına neden olan virüsler üzerinde herhangi bir etkisi yoktur. Gribe bağlı komplikasyonlar olmadıkça antibiyotik kullanılması gerekmez. Hekim önerisi olmadan ilaç kullanılmamalıdır.

Grip veya soğuk algınlığına yakalanıldığında, bol sıvı alınmalı ve yatak istirahati yapılmalıdır. Taze meyve ve sebzeler bol tüketilmelidir. Eller sık sık yıkanmalıdır. Hastalığın etrafa bulaşmasını azaltmak için maske kullanılması uygun olur.

Çoğu hasta herhangi bir tıbbi tedavi almadan bir haftada iyileşir. Ancak, risk altındaki grupta iseniz, belirtiler şiddetliyse veya daha da kötüye gidiyorsa, ateşiniz düşmüyorsa, nefes darlığınız varsa mutlaka hekime başvurmanız gerekmektedir.

Grip ve soğuk algınlığından korunmak için nelere dikkat edilmelidir?

- Her yıl grip aşısı grip mevsimi boyunca (ekim-mart ayları arasında) yaptırılabilir.
- Kişisel hijyen kurallarına dikkat edilmeli ve eller bol su ve sabun ile yıkanmalıdır.
- Soğuk algınlığı ve grip sezonunda kalabalık ve havalandırması yetersiz ortamlardan uzak durulmalıdır.

- Hasta kişiler ile yakın temastan kaçınılmalıdır.
- Ağız, burun ve gözlere kirli eller ile temas edilmemelidir.
- Hasta bireyler, öksürürken veya hapşırırken ağız ve burnu kağıt mendil ile kapatmalı ve mendil hemen çöpe atılmalıdır.
- Sık kullanılan ve dokunulan yüzeyler veya hastanın temas ettiği yüzeyler sık sık temizlenmelidir.
- Grip virüsünün yayılmasını önlemek için, yüzeylerin günlük temizlikte kullanılan deterjanlar ve çamaşır suyu ile temizlenmesi yeterlidir.
- Hastalara ait çarşaf, çamaşır, havlu, bardak ve tabak gibi eşyaların ayrı olarak yıkanmasına gerek yoktur; ancak hastaya ait eşyalar yıkanmadan başkası tarafından kullanılmamalıdır.
- Bol sıvı alınmalı, sağlıklı ve dengeli beslenilmeli, taze meyve ve sebzeler bol tüketilmelidir.

Gebe ve emziren kişiler grip aşısı yaptırabilir mi, antiviral ilaç kullanabilir mi?

Gebelerde grip ağır seyredebilir, bu nedenle hastalık şüphesi olan kişiler hekime başvurmalıdır. Gebelerin grip olması durumunda bol sıvı tüketmeleri, istirahat etmeleri, iyi beslenmeleri ve hekimin uygun bulması durumunda antiviral ilaç kullanılmaları gerekmektedir. Gebe kalmayı düşünen kişiler ve gebeliğinin 2. veya 3. trimesterinde olanlar grip sezonunda mutlaka grip aşısı yaptırmalıdır. Emziren annelerin grip aşısı yaptırmasında sakınca yoktur.

Antiviral ilaçların alınması annenin emzirmesine engel değildir.

Emziren anneler grip oldukları zaman, bebeklerini emzirmeye devam etmelidirler. Çünkü anne sütü içeriği bebeğin bağışıklık sistemini de güçlendirmekte ve bebeği olası hastalıklara ve enfeksiyonlara karşı korumaktadır. Bebek emzirilirken öksürme ve hapşıma sırasında tek kullanımlık mendil ile ağız ve burun kapatılmalı, mümkün ise tek kullanımlık maske takılmalıdır.

KAYNAK: GÜMÜŞHANE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ – 27.01.2020