

Aşı mı Olalım? Grip mi Olalım?

Ekim ayı başlarında herkesin kafasında “Acaba kendime ya da çocuğuma grip aşısı yaptırmalı mıyım?” sorusu beliriyor. Geçtiğimiz yıllardaki grip salgını tecrübelerinden olsa gerek, kış mevsiminin yaklaşmasıyla grip olma korkusu hepimizi.

Bazen yakalandığımız enfeksiyonun grip mi, soğuk algınlığı mı yoksa nezle mi olduğunun ayırımına bile varamıyoruz. Kimi zaman işe gidemeyecek kadar ağır geçiyor bu enfeksiyonlar, kimi zaman da doktora gitmeye gerek bile görmüyoruz. Her yıl yaşadığımız grip aşısı ve grip konusundaki belirsizlikleri Güven Hastanesi Başhekim Yardımcısı, Enfeksiyon Hastalıkları Bölümü’nde görevli Prof. Dr. Yeşim Çetinkaya Şardan ile yaptığımız röportajla açıklığa kavuşturmaya çalıştık.





Röportajımıza Prof. Dr. Yeşim Çetinkaya Şardan'a grip, soğuk algınlığı ve nezle arasındaki farkları sorarak başlıyoruz ve çok sık yakalandığımız enfeksiyonun çoğunlukla soğuk algınlığı olduğunu öğreniyoruz. Prof. Şardan burun akıntısı, baş ağrısı, hapşırık, hafif ateş (37,8-38°C) şeklinde seyreden ve insanları yatağa düşürmeyen, 3-5 günde kişinin kendini toparlayabildiği bu sağlık probleminin soğuk algınlığı olduğunu belirtiyor. Nezle ve soğuk algınlığı arasında ise bir fark yok.

Her ikisine de neden olan yüzlerce virüs var. Nezle ve soğuk algınlığı sırasında akut sinüzit ve akut orta kulak enfeksiyonu gibi enfeksiyonların gelişme olasılığı ise sadece %2. Gripe neden olan influenza virüsü soğuk algınlığına neden olan farklı 200 virüs kadar sık görülmesi de, grip yani 38,5-39°C ateş, yaygın kas ağrısı, halsizlik, bitkinlik ve kuru öksürük çoğu zaman insanların günlük hayatlarını her zaman ki gibi sürdürmesini engelliyor.

Bu Yılın Suçlusı: H3N2

Gripe neden olan farklı tür virüsler olmakla beraber genellikle bir türün hâkimiyeti söz konusu. Örneğin bu yıl hâkimiyet H3N2'de. Prof. Şardan influenza virüsü maalesef insanda kalıcı bağışıklık sağlamadığından, bu tür ile daha önceki yıllarda karşılaşmış olmamıza rağmen aynı soğuk algınlığında olduğu gibi gribe de tekrar tekrar yakalandığımızı belirtiyor. Uzmanımız domuz gribinde farklı bir durumun söz konusu olduğunu, domuz gribi salgınından gençlerin yaşlılara göre daha fazla etkilendiğini hatta hastalığın gençlerde ölümcül seyrettiğini açıklıyor. Çünkü domuz gribine neden olan virüsün antijenik özelliklerinin 1950'li yıllarda yaşanan salgına neden olan virüslere benzediğini, bu nedenle belli yaşın üzerindeki insanlarda kazanılmış bağışıklık olduğunu, oysa gençlerin bu virüsle daha önce hiç karşılaşmamış oldukları için daha çok etkilendiğini vurguluyor.

Prof. Şardan Türkiye Halk Sağlığı Kurumu'nun verilerine göre Türkiye'de grip sezonunun uzun sürdüğünü, mart ayının sonuna, nisan hatta mayıs ayının başına doğru İnfluenza B virüsünün neden olduğu grip vakalarının görülebildiğini ancak bu vakaların İnfluenza A virüsünün neden olduğu grip vakaları kadar ağır geçmediğini sözlerine ekliyor.

Virüslerdeki Değişim

Dünya'da ve Türkiye'deki referans laboratuvarlarına belirli noktalardan örnek akışı oluyor. Bu laboratuvarlarda virüsler antijenik olarak tiplendiriliyor. Örneğin ülkemizde bu işi eski adıyla Refik Saydam Hıfzısıhha yeni adıyla Türkiye Halk Sağlığı Kurumu yapıyor. Toplanan virüslerin antijenik özelliklerinin neler olduğu inceleniyor ve nasıl değişimler olabileceğine dair bir takım hesaplamalar yapılarak bir sonraki senenin aşı içeriği belirleniyor. Yüksek olasılıkla görülmesi muhtemel inaktif 3 suş (aralarında genetik farklılıklar bulunan farklı alt türler) ile aşı üretiliyor. Ancak domuz gribi salgının yaşandığı yıl üretilen grip aşısının içeriğinde domuz gribine yol açan virüs yoktu. Bu nedenle salgının başlamasıyla domuz gribine karşı bir aşı geliştirildi, o nedenle grip aşısı olanların o yıl ikinci bir aşı olarak domuz gribi aşısı da yaptırması gerekti.



İnfluenza virüsü ile ilgili problem, yıllar içinde virüsün anti-jenik yapısında meydana gelen değişikliklerden kaynaklanıyor. Bu değişiklikler küçük olduğunda yani önceki yıllardaki virüsün bir benzeriyle karşılaştığımızdan gribi daha hafif geçirebiliyoruz. Ama değişiklikler büyük ve önemli olduğunda dünya genelinde salgınlar ve pandemiler (bir hastalığın birden fazla ülkede veya kıtada salgın halinde görülmesi) görülüyor. Bu değişim sonucunda ortaya çıkan virüsü bağışıklık sistemi hiç tanımadığı için hastalık ağır seyrediyor. Prof. Şardan kuş ve domuz gribinin bu tür salgınlar olduğunu belirtiyor.

Aşılama Gelişmişlik Göstergesi

Bu seneki grip vakalarını değerlendirmesini istediğimizde doktorumuz, aslında bu yıl daha önceki yıllarda görülen bir virüs türünün gribe neden olduğunu, virüsün antijenik yapısında büyük değişikliklerin olmamasına rağmen havalarda çok soğuk seyretmesi nedeniyle grip vakalarının ağır geçtiğini söylüyor. Çünkü virüsler soğuk havayı seviyor ve soğuk havalarda çok kolay çoğalabiliyor ve hastalığa neden oluyor. Ayrıca soğuk havalarda insanlar daha çok kapalı ortamlarda kalmayı tercih ediyor. Bu da hastalığın yayılmasını kolaylaştırıyor. Uzmanımız bu etkenlere Türk toplumunun aşılama konusunda yeterince bilinçli olmamasını da ekliyor. Aşılamanın bir gelişmişlik göstergesi olduğunu vurgulayan Prof. Şardan hamileler, 65 yaş ve üstü kişiler, altta yatan akciğer, kalp hastalığı gibi kronik hastalıkları olanlar, bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler ve sağlık personeli başta olmak üzere herkesin her yıl aşı yaptırması gerektiğini özellikle vurguluyor. Yeşim Hanım hamileliğin son 3 ayında görülen gribin çok ağır -örneğin pnömoni ile birlikte- seyredebileceğine, o durumda annenin de bebeğin de kaybının söz konusu olabileceğine dikkat çekiyor.



Ağır grip vakaları ciddi bir iş gücü kaybına neden olduğundan toplumu olumsuz yönde etkiliyor. Prof. Şardan bu yıl aşı yaptırmaması gereken kişiler aşı yaptırmış olsaydı bu kadar yaygın ve ağır grip vakalarının olmayacağını, çünkü bu yıl gribe neden olan virüsün aslında grip aşısının içinde yer aldığını belirtiyor. İnsanlarda aşıyla ilgili önyargılar olduğunu, özellikle domuz gribi sırasında hekimlerden aşıyla ilgili farklı yorumlar gelmesinin de kişilerin kafalarını karıştırdığını ve bu nedenle de kötü bir tecrübe yaşandığını söylüyor. İnsanlardaki diğer bir yanlığının da "aşı yaptırdım ama gene hasta oldum" düşüncesi olduğuna dikkat çeken uzmanımız aslında geçirilen o hastalıkların pek çoğunun soğuk algınlığı olduğunu, grip aşısının da soğuk algınlığı üzerinde bir etkisi olmadığını açıklıyor. Prof. Şardan grip aşısının önemine dair şu açıklamaları yapıyor. "Grip aşısı bir takım kronik hastalıkları olan kişiler için %60-70 oranında koruyucu, ama aşı gribin ağır ve komplikasyonlarla (bir hastalığın devamı sırasında başka hastalıkların da oluşması) beraber seyretmesini önüyor. Örneğin gribin zatürre ile beraber seyretmesi ölümcül olabiliyor, grip sırasında olmasa bile grip sona erdikten sonra bir bakteri enfeksiyonu görülebiliyor ve ölümler sonuçlanabiliyor. Bütün bu riskleri aşı azaltıyor".

Aşıyla vücuda antijen veriliyor ve bağışıklık sistemi bu antijene karşı antikor üretiyor, yani bağışıklık sisteminin baskılanması gibi bir durum söz konusu değil. Böylece kişi daha hasta olmadan üretilmiş olan antikorlar kişinin virüsle karşılaştığında hasta olmasını önüyor ya da hastalığı çok çok hafif geçirmesini sağlıyor.

Kimler Aşı Olmasın?

Prof. Yeşim Çetinkaya Şardan'a grip aşısı yaptırmaması gereken kişiler kimlerdir diye sorduğumuzda, yumurtaya karşı çok şiddetli alerjik reaksiyon geçirme öyküsü olan kişilere aşı yapılmaması gerektiğini öğreniyoruz. Bir de Guillain barre sendromu denilen nörolojik bir hastalık öyküsü olan kişilere, temkinli olmak açısından, aşı yapılmıyor. İlerleyici tarzda ama geri dönüşü de olan bu sendromda kişinin solunum mekanizması baskılanabiliyor, bir süre mekanik bir cihaza bağlanıp izlenmesi gerekebiliyor. Bu sendromu geçiren insanlara bakıldığında ve toplu vaka analizleri yapıldığında, önemli bir kısmının sendrom gelişmeden birkaç hafta öncesinde viral enfeksiyon geçirdiği tespit edilmiş. Bilimsel bir yayında da grip aşısı sonrasında Guillain barre sendromunun gelişme riskinin arttığına dair bilgiler yer almış. Daha sonra yapılan çalışmalarda grip aşısıyla Guillain barre sendromunun gelişmesi arasında çok da net bir ilişki kurulamamış. Ama yine de bir kişide Guillain barre sendromu geçirme öyküsü varsa tedbir olarak ona grip aşısı önerilmiyor. Grip aşısı yapılmayan diğer bir grup ise 6 aylıktan küçük bebekler.

Çocuklar ve Yaşlılarda Ateşe Dikkat



Ateş vücudumuzun bir savunma mekanizması olmakla birlikte çocukları ve yaşlıları hayli sarsıyor. Özellikle havale nöbeti geçirme tehlikesi olan çocuklarda ateş kontrolü çok önem taşıyor, bu nedenle belirli aralıklarla ateş düşürücü vermek hem ateşin kontrol altında tutulmasını hem de çocuğun yemek düzeninin ve huzurunun bozulmamasını sağlıyor. Ancak yaşlı hastalarda durum biraz farklı. Yaşlı bazı hastalar çok ağır bir enfeksiyonu ateşleri yükselmeden geçirebiliyor, yani vücutları ateş tepkisi vermiyor. Çocuklarda, genç ve orta yaşlı kişilerde 38°C ve üstüne ateş denirken 65 yaş üstü kişilerde 37,2°C ve üstü ya da bazal vücut sıcaklığında 1,3°C'lik artış ateş olarak kabul ediliyor. Bu nedenle genel durumlarındaki değişiklikler, iştah kaybı, etkinliklerinin azalması gibi durumlar yaşlılarda enfeksiyon belirtisi olabiliyor ve daha dikkatli olmak gerekiyor.

İyileşmek İsteyen Doktora Gitsin!

Prof. Yeşim Çetinkaya Şardan bir kişinin yüksek ateşi ve yoğun kas ağrısı varsa çok yüksek olasılıkla grip olduğunu, hemen doktora başvurması gerektiğini, böylece zamanında ilaç tedavisine başlanabileceğini önemle vurguluyor. Grip te ilk 2 günün tedavide başlamak için çok önemli olduğunu ancak toplumun bu konuda yeterince bilinçli olmadığını da sözlerine ekliyor.

Grip olan kişi doktora başvurduğu zaman hastaya herhangi bir test yapıp yapılmadığını sorduğumuzda, boğaz sürüntüsü örneği alınarak yapılan ve farklı duyarlılık seviyelerinde grip testleri (örneğin bazı testler virüsün sadece influenza olduğu bilgisini verirken bazı özel testler virüsün türüne dair bilgiler veriyor) olduğunu ancak son SGK Sağlık Uygulama Tebliği'ne göre hayli pahalı olan bu testlerin maliyetini hastanın ödemek zorunda olduğunu, bu nedenle de hekimlerin çoğunlukla hastanın şikâyetlerine, klinik bulgularına bakarak tedaviye başladığını öğreniyoruz.

Antibiyotik Değil, Antiviral Tedavi

Prof. Şardan erişkinlerde ateş ve boğaz ağrısı ile seyreden enfeksiyonların %90'ının, çocuklarda ise %60-65'inin viral olduğunu, bu tür enfeksiyonlarda hiçbir işe yaramayacak olsa da hastalarda genellikle bir antibiyotik tedavisi beklentisi olduğunu belirtiyor. Grip için özel bir antiviral tedavi bulunduğunu söyleyen doktorumuz, işe yaraması için bu tedaviye mutlaka belirtilerin başlamasını takip eden 48 saat içinde başlanmasını öneriyor. Çünkü ancak bu koşullarda tedavi en yüksek düzeyde etki gösteriyor

ve hastalık süresi kısalıyor. Sadece çok ağır seyreden ve hastaneye yatmayı gerektiren grip vakalarında 2 gün geçmiş olsa da tedaviye başlanıyor. Ancak bu sene ilaç temininde çok ciddi sıkıntı yaşandığını öğreniyoruz. Hocamız ilaçların yerli üretim olmasına rağmen piyasada bulunamıyor olmasına, ilaç fiyatlarının çok düşük olmasına ve üretim aşamasında grip vakalarının bu kadar yaygın ve ciddi seyredebileceğinin ön görülemediğini olmasına bağlıyor.

El Temizliği Önemli Bir Korunma Yolu

Virüslerle nasıl baş etmeliyiz? Kendimizi nasıl korumalıyız? Bu soruları Prof. Yeşim Çetinkaya Şardan şöyle yanıtlıyor: "Grip ve soğuk algınlığı damlacık yoluyla bulaşan hastalıklar. Yani hasta olan kişi hapşırduğunda ya da öksürdüğünde etrafa enfekte ve büyük parçacıklar saçılıyor. Bu parçacıklar havada asılı kalmıyor, fazla mesafe kat edemiyorlar. Hasta kişinin yaklaşık 1 metre kadar yakınıdaysanız bu, damlacık yoluyla hastalığın size de bulaşma riski olduğu anlamına geliyor". Anlaşılan o ki, hasta kişilerin kalabalık ortamlardan kesinlikle uzak durması, sağlıklı kişilerin de grip ya da soğuk algınlığı olan kişilerle yakın temasta bulunmaması gerekiyor.

Prof. Şardan hastalığın bulaşma yollarından birinin de havada uzun süre asılı kalamadıkları için bir süre sonra yüzeylere yapışan enfekte parçacıklar olduğunu öğreniyoruz. Çünkü yüzeylere ellerimizle temas edip ardından ellerimizi ağızımıza, gözümüze götürdüğümüzde enfeksiyona "hoş geldin" demiş oluyoruz. Bu nedenle yüzey temizliği önemli ama her an yüzeyleri temizleme imkânı olmadığına göre asıl önemli olan el temizliğine olabildiğince özen göstermek ve el-ağız, el-göz temasını en aza indirmek.



Prof. Dr. Yeşim Çetinkaya Şardan'a verdiği bilgiler için teşekkür ediyoruz.