



## Sonbahar Hastalıkları



### Grip Aşısı

Grip aşısı, ölü influenza virüsünden elde ediliyor. Aşının yapımında bir önceki yıl salgına yol açan virüs türleri kullanılıyor. Her yıl tek doz olarak uygulanması öneriliyor. Grip aşısının +2 ile +8 derece arasında saklanması ve kesinlikle dondurulmaması gerekiyor. Koruyuculuğu, yaşa ve aşılanan kişinin sağlık durumuna göre değişmekle birlikte %70-90 arasında kabul ediliyor. Grip aşısının uygulanması için en uygun zamanlar Ekim-Kasım ayları, yani sonbahar. Grip aşısının koruyucu etkisinin başlaması için en az 10-14



günlük bir sürenin geçmesi gerekiyor. Grip aşısı, 65 yaşından büyüklere, şeker, astım, kalp-akciğer hastalarına ve bağışıklığı baskılanmış kişilere öneriliyor. Sık seyahat eden kişiler ve sağlık çalışanlarının da her sene grip aşısı olması gerekiyor. Grip aşısı, 6 aydan küçük bebeklere ve hamileliğinin ilk 3 ayının içinde bulunan kadınlara uygulanmıyor. Grip aşısı sonrasında %15-20 oranında aşı yerinde ağrı, kızarıklık ve şişlik görülebiliyor. Ateş, halsizlik, kas ağrısı gibi yan etkiler oldukça nadir görülüyor (%1'in altında). Bu tür yan etkiler aşıdan 6-12 saat sonra başlıyor ve 1-2 gün içinde kendiliğinden geçiyor.

Havaların artık soğumaya başladığı ve ya za hoşça kal dediğimiz şu günlerde bizleri bekleyen bazı tehlikelerden haberdar olmamız gerekiyor. Sonbahardaki ani ısı değişiklikleri vücut dengesini bozup, bağışıklık sistemini zayıf düşürüyor. Bundan da en çok dış ortamlarla sürekli temas halinde olan solunum yollarımız etkileniyor ve bazı hastalıklara daha çabuk yakalanıyoruz. Soğuk algınlığı, nezle, orta kulak iltihabı, sinüzit, boğaz iltihabı, bronşit ve zatürre, sonbaharın bize getirdiği

hastalıkların başında geliyor. Bu hastalıklara virüs denilen mikroplar yol açıyor. Sonbahar hastalıklarına yol açan virüslerin başlıcaları rinovirüsler, koronavirüsler, adenovirüsler, influenza ve parainfluenza virüsler. Ayrıca bu virüs türlerinin de yüzlerce alt grubu bulunuyor. Sadece rinovirüslerin kendi içinde 100'den fazla alt grubu var. Hapşırık, hafif boğaz ağrısı, öksürük ve burun akıntısı ile kendini gösteren soğuk algınlığının üçte birine "rinovirüs"ler yol açıyor. Virüsler, çoğun-

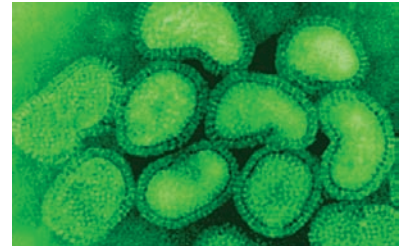
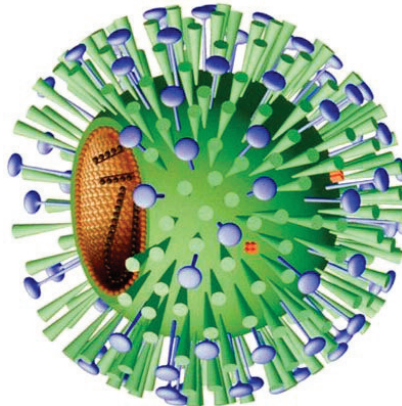
lukla hava yoluyla bulaşıyor. Kişinin hapşırması ya da öksürmesi sırasında virüsler havaya karışıyor. Sağlıklı kişiler bu havayı soluduklarında virüs vücuda giriyor. Tek bulaşma yolu hava değil. Virüsler, tokalaşma ya da öpüşme sırasında bulaşabiliyor. Virüsle kirlenmiş kalem, gözlük, para, mendil gibi eşyalarla da kişiden kişiye geçebiliyor. Virüslerin üremeleri için en ideal yer burun boşluğu, boğaz ve hava yolları. Sonbahar ve kış aylarında virüslere bağlı salgınların sık olmasının

### Grip (Influenza)

Grip, "influenza" olarak adlandırılan virüsün yol açtığı, solunum yoluyla insan vücuduna girerek salgınlar yapan bir hastalık. Grip, her yaşta görülebiliyor. Her yıl dünya nüfusunun %15'i (yaklaşık 600 milyon kişi) gribe yakalanıyor. Gribin yol açtığı zatürre ve solunum yetmezliğine bağlı olarak yılda 500.000'e yakın insanın yaşamını kaybettiği tahmin ediliyor. Grip virüsü belirli aralıklarla genetik yapısını değiştiriyor. Kişi daha önce grip geçirse bile, virüsün yapısındaki değişiklikler nedeniyle insanların bağışıklık sistemi tarafından tanınmıyor ve tekrar hastalığa yol açıyor. Yaklaşık her 20-30 senede bir virüsün genetik yapısında büyük değişiklik oluyor ve neredeyse yepyeni bir virüs ortaya çıkıyor. Bu da dünya çapında büyük bir salgına neden oluyor. Virüsü vücuda girdikten 1-5 gün sonra, 39 de-

recenin üzerine çıkan yüksek ateş başlıyor. Kuru öksürük, baş ağrısı, tüm vücutta kas ve eklem ağrıları, boğaz ağrısı ve şiddetli halsizlik görülüyor.

Grip hastalığı çoğunlukla bir hafta içerisinde kendiliğinden tamamen geçse de özellikle küçük çocuklarda, yaşlılarda, kalp, ak-



ciğer, böbrek ve şeker hastalığı olan kişilerde çok ağır seyredebiliyor. AIDS, kanser gibi kişinin bağışıklık sistemini zayıflatan hastalıklarda grip hayati tehlike oluşturuyor. Grip sonrası gelişen zatürre ve solunum yetmezliği ölüme yol açabiliyor. Şikayetleri hafifleten ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar, vitamin desteği ve dinlenme dışında gribin kesin bir tedavi şekli bulunmuyor. Gripten korunmak için uygulanan aşıların, özellikle hastalığa yatkın kişilerde, yani risk gruplarında faydası olduğu düşünülüyor.

## Sonbahar Hastalıklarına Yakalanmayı Arttıran Riskler

• **Yaş:** Küçük çocuklarda daha sık görülüyor. Yaş büyüdükçe bağışıklık sistemi güçleniyor ve çocuklar daha az hastalanmaya başlıyor. Belirli bir yaştan üzerindeyse hastalığa yakalanma ihtimali yine artıyor. 60 yaşın üzerindeki insanlar sonbahar hastalıklarına daha kolay yakalanıyorlar.

• **Yaşam koşulları:** Kalabalık ortamlarda yaşayan ya da çalışan kişilerin hastalık kapma riski daha yüksek. Havadar ve az insanın bulunduğu ortamlar daha güvenli kabul ediliyor.

• **Sigara:** Sigara içen kişiler, hem sonbahar hastalıklarına hem de diğer solunum yolları hastalıklarına daha duyarlı. Ev ya da işyeri gibi kapalı ortamlarda sigara içilmesi,

içmeyen kişilerde de hastalık riskini artırıyor. Pasif içicilik olarak kabul edilen bu durum özellikle küçük çocukları olumsuz etkiliyor.

• **Alkol:** Fazla alkol tüketen kişiler sonbahar hastalığına daha kolay yakalanıyor

• **Hava kirliliği:** Solunum yolları savunma sistemlerini zayıflatarak soğuk algınlığı riskini artırıyor.

• **Kötü Beslenme:** Bazı vitaminlerin eksikliği hastalık riskini artırıyor. Dengeli beslenmeyen kişiler, anne sütü almamış bebekler yüksek risk altında.

• **Alerji:** Astım ya da egzama gibi alerjik hastalığı olan kişilerde solunum yollarını etkileyen mikrobik hastalıklar daha sık görü-

rülüyor.

• **Stres:** Solunum yolları duyarlılığını artırıyor, bağışıklık sistemini zayıflatıyor ve hastalığa yakalanma riskini yükseltiyor.

• **Yorgunluk-Uykusuzluk:** Vücut direncini azaltarak hastalığa yakalanma riskini artırıyor

• **Hastalıklar** Çeşitli akciğer ve kalp hastalıkları sonbahar hastalığına yakalanma riskini önemli ölçüde artırıyor. Böbrek ve şeker hastaları da yüksek risk altında sayılıyor

• **Geniz eti** Adenoid olarak adlandırılan geniz eti, çocukların rahat nefes almalarını engelleyerek hastalığa yakalanma riskini artırıyor.

bazı nedenleri var. Virüslerin çoğalmaları için gereken hava ısı ve nem koşulları bu aylarda daha uygun hale geliyor. Ek olarak, havaların soğumasıyla birlikte insanlar kapalı ve havasız yerlerde daha fazla zaman geçirmeye başlıyor. Bu da hastalığın yayılmasını kolaylaştırıyor. Mevsimin soğuması, havadaki nem oranını da azaltıyor. Hava kuruyunca burun hücrelerindeki salgı azalıyor, hücre yüzeyindeki koruyucu tüylerin hareketi yavaşlıyor. Bütün bu nedenler, sonbahar ve kış aylarında soğuk algınlığı, nezle, grip gibi hastalıkların görülme sıklığında artışa sebep oluyor.

Sonbahar hastalıkları genellikle ani başlayan burun akıntısı, hapşırma, burun tıkanıklığı ve boğaz ağrısıyla kendini gösteriyor. Gözlerde de kızarma, sulanma ve yanma olabiliyor. Çoğunlukla ateş yapmasa da, bazı kişilerde hafif olarak yükselmiş de bulunabiliyor.



Hastalık, yorgunluk ve halsizlik yapıyor. Kişi kendisini sürekli bitkin hissediyor ve uyumak istiyor. Ek olarak baş ağrısı, kas ve eklem yerlerinde ağrılar oluyor. Bu şikayetler genellikle birkaç gün sürüyor ve 1 hafta içinde tamamen kayboluyor. Ancak bazı virüslerin yol aç-

tığı hastalıklar biraz daha uzun sürebiliyor. Bu tür şikayetlerin birkaç haftadan daha fazla devam etmesi durumunda mutlaka bir hekim kontrolüne gidilmesi gerekiyor. Sonbahar hastalıkları, yaşamı tehdit etmese de tüm dünyada en çok görülen ve en çok iş gücü kaybına neden olan bir hastalık olarak kabul ediliyor. Vücut direnci düşük olan kişilerde ve çocuklarda orta kulak iltihabı, sinüzit, bronşit ve zatürre gibi hastalıklara yol açıyor. Bu virüsler, astım krizlerinin de önemli bir nedeni. Yapılan araştırmalara göre, özellikle de çocuklardaki astım krizlerinin çoğu sonbahar hastalıklarından sonra ortaya çıkıyor.

## Sonbahar Hastalıklarından Korunmak İçin Alınacak Önlemler

• Hasta kişilerle tokalaşmak, öpüşmek gibi yakın temastan kaçınılması

• İnsanların toplu olarak buldukları kalabalık ortamlara mümkün olduğunca girilmemesi

• Ellerin sık aralıklarla ve bol suyla yıkanması

• Ellerin göz ve burun ile temasının önlenmesi

• Hasta olan kişinin öksürürken veya hapşırırken ağız ve burnunu bir mendille sıkıca kapaması

• Hasta kişilerin eşyalarının kullanılmaması

• Dengeli beslenmek. (Domates, kayısı, elma, şeftali, vişne, üzüm, portakal ve nar gibi gıdaların, içtikleri vitamin ve mineralerden dolayı bağışıklık sistemini güçlendirdiği düşünülüyor)

• Aşırı yorgunluk ve uykusuzluktan kaçınılması

• Stresten ve üzüntüden uzak durulması.

## Sonbahar Hastalıkları

**Soğuk algınlığı:** Hapşırık, hafif boğaz ağrısı, öksürük ve burun akıntısı, yani nezleyle kendini gösteren bu duruma genellikle "rinovirüs"ler yol açıyor. Soğuk algınlığı her zaman yatağa düşürmese de kişiyi süründürüyor. Bu hastalık, influenza virüsünün sebep olduğu gripten daha hafif seyrediyor. Soğuk algınlığı, zatürre veya solunum yetmezliği gibi ciddi durumlara yol açmıyor.

**Grip:** Genelde soğuk algınlığıyla karıştırılıyor. İnfluenza virüsünün sebep olduğu bu hastalıkta yüksek ateş, kas ve eklem ağrıları görülüyor. Grip sonrasında görülebilen zatürre ve buna bağlı solunum yetmezliği ölümlere yol açabiliyor.

**Sinüzit:** Burun etrafındaki veya kafanın ön kısmındaki boşlukların iltihaplanması sinüzite yol açıyor. Baş ağrısı, geniz akıntısı,

burun tıkanıklığı, ağız kokusu ve ateş sinüzitin belirtileri arasında.

**Faranjit:** Yutak iltihabına verilen ad. Boğazda yanma hissi, yutkunurken acıma, ateş, boyun lenf bezlerinde şişme görülüyor.

**Bronşit:** Bronş denilen hava yollarının iltihaplanması. Genellikle grip ya da soğuk algınlığından sonra başlıyor. Kuru olan öksürük, yerini balgamlı öksürüğe bırakıyor. Hırıltılı solunum, nefes darlığı ve sırt ağrıları bronşitin belirtileri arasında.

**Zatürre:** Akciğer dokusunun iltihabı. Soğuk algınlığı ya da grip gibi başlıyor. Üşüme, titreme, yüksek ateş, yaygın kas-eklem ağrıları ve öksürük görülüyor. Sonrasında koyu kıvamlı balgam, nefes darlığı, göğüs ağrısı ekleniyor. Zatürre, sonbahar hastalıkları arasında en tehlikelisi olup ölüme yol açabiliyor.