

Soğuk Algınlığı? Grip? Nezle?



Mevsim geçişlerini mümkün olduğunca az hasarla atlarmaya çalışırız. Ancak ne kadar dikkat etsek de bir çoğumuz bu geçiş aylarında soğuk algınlığına yakalanmaktan kurtulamıyoruz. Kalabalık ortamlarda bulunmak soğuk algınlığının çok hızlı yayılmasına neden olduğundan, hastalıktan kaçınmak hayli zor olabiliyor. Rahatsızlıklarımız başladığında nezle mi yoksa grip mi olduğumuz konusunda da kafamız karışabiliyor. Nitekim soğuk algınlığı, nezle ve grip tanımları çoğunlukla aynı şikâyetler için kullanılıyor. Bu nedenle isterseniz gelin önce sıklıkla kullandığımız bu adların neye karşılık geldiğine bir bakalım.

- Öncelikle nezle, üşütme ya da soğuk algınlığı arasında bir fark yok. Yani bunlar aslında aynı durumu tanımlayan ve birbirinin yerine kullanılan adlar.
- En sık görülen nezle, viral bir üst solunum yolu enfeksiyonudur. Bu enfeksiyon tek bir hastalık değildir ve 200'den fazla virüsün neden olduğu bir grup hastalığı tanımlar. Bu virüsler arasında en sık görülenler rinovirüslerdir.
- Nezle vücut direncini düşürdüğü için sinüzit, kulakta dolgunluk, kulak ağrısı gibi komplikasyonlara yol açabilir. Grip ise influenza virüsünün neden olduğu ve nezleye göre daha ağır seyreden bir enfeksiyondur. Ağır geçtiği ve vücut direncini hayli düşürdüğü için zatürre ve orta kulak iltihabı gibi daha ağır komplikasyonlara yol açabilir.

NASIL BULAŞIR? NASIL KORUNULUR?

Bu tür enfeksiyonlar enfekte madde ile doğrudan temas veya havada taşınan damlacıklar aracılığıyla yayılır.

Hasta olan kişi nefes verdiğinde, hapşırdığında, öksürdüğünde etrafa enfekte parçacıklar saçılır.

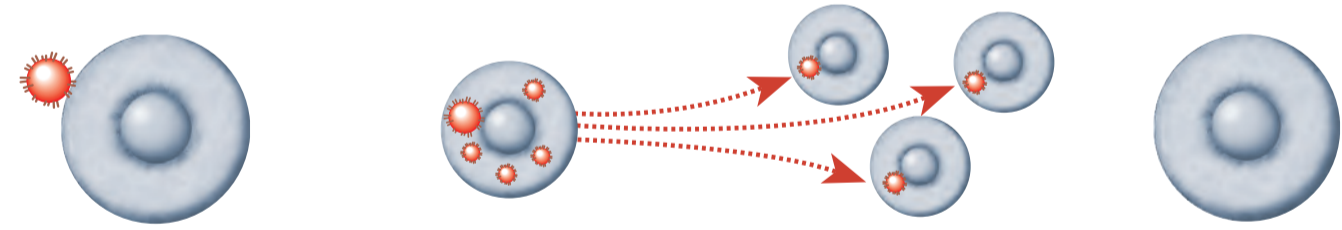
Hastaya yakınsanız bu parçacıklara maruz kalırsınız yani virüs size de bulaşır.

Hastaya ya da hastanın dokunduğu yüzeylere (bardak, havlu, kapı kolu gibi) temas etmek de hastalığın yayılmasına yol açar.

Hastalığın bulaşmasını engellemenin etkili yolları elleri sık yıkamak, ağıza ve gözle dokunmaktan mümkün olduğunca kaçınmaktır.

Bunun yanı sıra virüslerin hızla yayıldığı kapalı mekânlardan uzak durulmalı, odalar sık sık havalandırılmalıdır.

VİRÜSLER YAYILMAK İSTER



1 Virüs hücrenin yüzeyindeki almaçlarla hücreye tutunur.

2 Virüs hücreye girer. Genetik şifresini (DNA veya RNA) hücre çekirdeğine gönderir ve çoğalmaya başlar. Kopyalama sonucunda tek bir virüsten milyonlarca virüs meydana gelebilir.

3 Çoğalma sonucunda oluşan yeni virüsler her yere dağılır ve başka hücreleri enfekte eder.

4 Hücreler ölür ve enfeksiyon belirtileri görülmeye başlar.

BELİRTİLER

Burun akıntısı, baş ağrısı, hapşıрма, hafif ateş (37,8-38 °C), burun tıkanıklığı, öksürük, genizde yanma ve batma hissi nezlenin en temel belirtileridir. Hastalar genellikle yataktan dinlenme ihtiyacı hissetmeden, bir hafta içinde kendilerini toparlar.

Gripte ise 38,5-39 °C ateş, yaygın kas ağrısı, baş ağrısı, iştah azalması, kuru öksürük ve halsizlik gibi belirtiler sık görülür. Yorgunluk haftalarca devam edebilir. Hastanın yatma gereksinimi nezledikine göre daha fazla olduğundan bu durum insanların günlük yaşamını olumsuz etkiler.

Nezlede burun tıkanması ve hapşıрма sık görülürken bu belirtiler gripde daha seyrek ortaya çıkar. Gripde şiddetli kas ağrısı ve ateş ön plandadır.

TEDAVİ

Bu tür enfeksiyonlara karşı en iyi tedavi dinlenmek ve sıvı tüketmek. Sıvı tüketimi virüslere karşı savunmada mukus salgısı için çok önemli. Çünkü mukus salgısı burun ve soluk borusunun nemli kalmasını sağlayarak burun kılının tutamadığı tozları ve mikropları tutar.

Her iki hastalık da bakteriyel değil viral olduğundan antibiyotiklerin bir etkisi yoktur. Ancak gripde daha ciddi olmak üzere, her iki hastalıkta da komplikasyonlar olabilir ve bakteriyel enfeksiyonlar da gelişebilir. Bu durumlarda tedavi antibiyotikle desteklenir.

Nezlenin önlenmesine yönelik bir tedavi yöntemi yok, ama gribe karşı aşı kullanılabilir. Ancak grip aşısının bazı kişilere (örneğin yumurtaya karşı çok şiddetli alerjik tepki verenlere, Guillain-Barré sendromu adı verilen nörolojik bir hastalığı olan kişilere ve 6 aylıktan küçük bebeklere) yapılmadığı göz önünde bulundursak aşının sadece doktor tavsiyesi üzerine ve Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) önerdiği kişilere uygulanması gerektiği unutulmamalı.

1 BAŞ AĞRISI

Merkezi sinir sistemini çevreleyen zarlarda oluşan yangı sonucunda baş ağrısı olur.

2 GÖZLER

Göz bölgesindeki dokularda yangı oluşması hastada ışığa karşı hassasiyete yol açar.

3 GIRTIAK

Hastalık belirtilerinin ilk gözleendiği yerlerden biridir. Mukus salgısını sağlayan mukozanın tahriş olması boğazda yanmaya ve şişkinliğe neden olur.

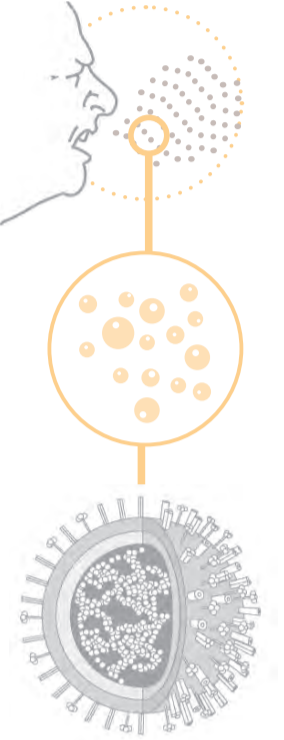
4 KAS AĞRISI

Virüsler dolaşım sistemine yayılarak vücuttaki kaslara ulaşır. Hastalığın şiddetine bağlı olarak kaslarda ağrı ve güçsüzlük başlar.

5 BİTKİNLİK

Akciğer mukozasındaki yangı nedeniyle gerekenden daha az miktarda oksijen içeri girer. Bu da hastanın enerjisinin azalmasına yol açar.

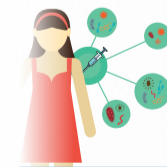
VİRÜS VÜCUDUMUZU NASIL ETKİLİYOR?



VİRÜSÜN VÜCUDA GİRİŞİ

Konuşma, öksürme ya da hapşırmaya sonucunda enfekte olmuş damlacıklar etrafa saçılır. Böylelikle hastalığın yayılma süreci başlar.

Damlacıklar burun, gözler ve ağız yoluyla vücuda girer.



Dünya çapında salgına, örneğin domuz gribine neden olan virüslerin yapısı sürekli değişiyor ve ilk virüsten farklı hale geliyorlar. Grip aşılarının her yıl yenilenmesinin nedeni de bu.

Kaynaklar

- Ak İkinci, Ö., "Aşı mı Olalım? Grip mi Olalım?", *Bilim ve Teknik*, Sayı 555, s. 72-75, Şubat 2014.
- Başal, Y., Günel, C., "Grip mi Nezle mi?", *Sinayus Tıp Dergisi*, Sayı 2, s. 54-57, 2014.
- İnci, E., "Üst Solunum Yolu Enfeksiyonlarında Semptomatik Tedavi", *Toplumdan Edinilmiş Enfeksiyonlara Pratik Yaklaşımlar Sempozyum Dizisi*, No: 61, s. 49-66, 2008.
- http://atillasengor.net/wp-content/uploads/2014/11/Cocuklari_Hastaliklardan_Koruma_Rehberi.pdf
- <http://www.ctf.edu.tr/steck/pdfs/31/3111HL.pdf>
- <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/110.pdf>
- <http://science.howstuffworks.com/life/cellular-microscopic/flu.htm>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Rj0temEGShQ>