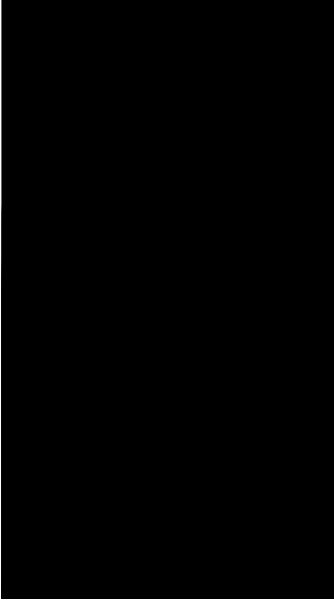


GRİBE KARŞI C VİTAMİNİ ÇARE DEĞİL

KAR YAĞIŞI GRİBE NEDEN OLAN VİRÜSLERİ ÖLDÜRMEZ

thi – Havaların soğumasıyla birlikte gribe yakalananların sayısında artış görülüyor. Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Neşat Bozkurtgil, antibiyotik ve C vitamini kullanımının gribi atlatmak için etkili olmadığını belirterek, en iyi korunma yönteminin hasta kişilerden mümkün olduğunca uzak durmak ve hijyen kurallarına uymak olduğunu söyledi.



Kış mevsiminin yaşandığı şu günlerde havaların soğumasıyla birlikte başta grip salgını olmak üzere soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarının sıklığında da artış görülüyor. Bu hastalıklardan korunmada aşılama, kişisel hijyen kurallarına dikkat etme gibi önlemlerin yanında bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için yeterli ve dengeli beslenme de oldukça önemli yer tutuyor. **Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Neşat Bozkurtgil**, grip salgınına karşı alınması gereken önlemler ve tedavi yöntemleri ile ilgili şu bilgileri paylaştı.

Grip, 'İnfluenza' adı verilen virüslerin neden olduğu viral bir enfeksiyondur. Üst solunum yolu enfeksiyonu olarak başlayıp, sistemik bir hastalığa dönüşür. Belirtileri; yüksek ateş, baş ağrısı, kas ağrısı, halsizlik, öksürük, boğaz ağrısı, iştahsızlıktır.

Hava değişimiyle birlikte ülkemizde yaygınlaşmaya başlayan grip, altta yatan bir hastalığı olmayanlarda genellikle iyi huylu seyrediyor. Ancak risk grubunda komplikasyonlara neden olup, çok seyrek de olsa ölüme varan sonuçlara neden olabilir.

BEBEKLER VE YAŞLILAR RİSK ALTINDA

En çok yenidoğan ve süt çocuğu (0-2 yaş) ile 65 yaş üstü grupta risk artmaktadır. Grip, insandan insana öksürük, hapşırık gibi virüsün havaya saçılması ve bunun yakın mesafedeki kişiler tarafından solunum yolu ile alınması ile bulaşır. Ayrıca, hastalık virüsü taşıyan maddelerin yıkanmamış eller vasıtasıyla kişiden kişiye ''eller'' ve bunun temas ettiği materyallerle temas yolu ile taşınması şeklinde geçer. Kapalı ve kalabalık ortamlar, toplu taşıma araçları, iyi havalandırılmayan işyerleri, sınıflar, askeri koğuş, cezaevleri, bakımevleri gibi ortamlar riskli alanlardır.

ANTİBİYOTİKLER ZARARLI OLABİLİR

Grip, özel bir tedavi olmasa bile kendiliğinden iyileşebilir. Ancak, risk gruplarında ciddi seyredebileceğinden doktora başvurulması gereken, bazı destek ilaçlarla şikâyetleri azaltmaya veya gidermeye yönelik tedavi alınması gereken bir hastalıktır. Grip, viral bir hastalık olduğu için antibiyotikler tedavide etkili değildir. Antibiyotik kullanımı fayda sağlamayacağı gibi zarar da verebilir. Risk grubunda ise hastalık süresini kısaltıp, komplikasyonları önlediği bilinen ''Antiviral'' ilaçlar doktor önerisi ile kullanılmalıdır.

GRİP AŞISI, İHTİMALİ AZALTIR

Grip aşısı yaklaşık %80 oranında etkene karşı koruyuculuk

sağlar ve her yıl tekrarlanmalıdır. Aşı yapılmasına rağmen yine de hastalığa yakalanabiliriz, ancak hem bu olasılığı azaltmış oluruz, hem de gripin daha hafif seyirli olması sağlanmış olur. Aşı, özellikle risk grubundaki kişilere, sağlık çalışanlarına, huzurevi, bakımevinde yaşayanlar ve buralarda çalışanlara, grip hastalığını ağır geçirenlere önerilmektedir.

KAR VİRÜSÜ ÖLDÜRMÜYOR

Karın havadaki virüsleri öldürdüğüne dair toplumun bir kesimindeki inanış gerçeği yansıtmıyor. İnfluenza tüm hava koşullarında varlığını sürdürebilir. Virüslerin soğukta sadece yayılma hızı azalır, vücuduna girdiğinde ise vücut ısısıyla aktive olur ve hızlı biçimde çoğalmaya başlar. Bu nedenle uzun süreli kar yağışlarının ardından da tedbiri elden bırakmamak gerekir.

C VİTAMİNİ GRİBE KARŞI YETERLİ DEĞİL

C vitamininin gribe karşı faydalı olduğu sonucuna sınırlı çalışmada ulaşılmış. C vitamininin adeta mucizevi şekilde yararlı olduğu yönünde söylenenler ne yazık ki bilimsel bir veriye dayanmıyor. “Bol C vitamini alırsanız grip olmazsınız” veya “bol C vitamini alırsanız grip geçer” gibi bir bilimsel gerçeklik yok.

DOMUZ GRİBİ VE KUŞ GRİBİ PANİĞİNE GEREK YOK

Geçtiğimiz yıllarda kuş gribi, domuz gribi salgınları nedeniyle birçok tartışma, telaş ve panik yaşandı. Şu anki yaygın gribi domuz gribi ya da kuş gribi olarak adlandırmak doğru olmaz, İnfluenza A virüsü ile karşı karşıyayız. Ancak İnfluenza A virüsü içinde domuz gribi, kuş gribi ihtimallerini barındırdığını göz ardı etmemek gerekir.

BU ÖNLEMLERİ MUTLAKA ALMALISINIZ

Mutlaka kişisel korunma önlemleri alınmalıdır. Öncelikle hasta

olduğu bilinen kişilere 1.5 metreden daha fazla yaklaşmamak öncelikli önlemlerden biridir. Sadece hasta bakımına yardımcı olan kişiler ve sağlık personeli için ağız ve burunu da kapatan uygun basit maskeler kullanmak faydalı. Hastanın çevresi ve kullandığı eşyalara temas durumlarında mutlaka ellerin sabunlu su ile yıkanması en etkili korunma yöntemlerinden biridir. Hasta odaları havalandırılmalı ve çevresinin temizliği yapılmalıdır. Özellikle kullandığı kağıt mendil ve peçete gibi eşyalar uygun bir şekilde toplanıp çöpe atılmalı ortalıkta bırakılmamalıdır.

Sağlam kişilerin kendisini koruduğu kadar hastalar da hastalığı bulaştırmamak için kişisel önlemler almalıdır. Aksırırken, öksürürken mutlaka ağızlarını ve burunlarını kapatabilecek şekilde kağıt peçete, mendil kullanabilirler veya kollarını dirsek hizasından ağız ve burnu kapatacak şekilde tutarak damlacıkların çevreye yayılmasını önleyebilirler. Kendileri sık sık el yıkayarak veya dezenfektan kullanarak çevreyi bulaştırmamaya özen gösterebilirler. Damlacıklarla kirlenen atıklarını uygun biçimde çöpe atarak çevrelerini koruyabilirler.