

Soğuk algınlıkları ve grip

Soğuk algınlıkları ve grip konusunda

Soğuk algınlığı, burun, boğaz ve üst solunum yollarını etkileyen bir virus nedeniyle oluşur.

Soğuk algınlığını oluşturan 200'ün üstünde farklı virus bulunmaktadır. Grip (*enflüanza*) ise, daha şiddetli virüsler nedeniyle meydana gelir.

Yetişkinler genellikle yılda üç ya da dört kez soğuk algınlığı geçirirler. Çocuklar, bağışıklık sistemlerinin yetişkinler kadar güçlü olmaması nedeniyle, daha çok hastalanırlar. Soğuk algınlığı sırasında kendinizi çok kötü hissetmenize karşın, bu durum çoğu durumlarda bir hafta içinde geçer.

Soğuk algınlığı ya da grip neden oluşur?

Soğuk algınlığı ya da gribi bulunan bir kimsenin öksürmesi ya da aksırması durumunda, soğuk algınlığı ya da grip virüsü içerebilen çok küçük damlacıklar etrafa saçılır. Bu çok küçük damlacıklar virüsü bir kişiden diğerine geçirebilir.

Virüs ayrıca, soğuk algınlığı bulunan kişiyle el sıkışma ya da öpüşme gibi yakın temas ile de yayılabilir.

Soğuk algınlığı ve grip, kişilerin kapalı yerlerde hastalanma olasılığını artıracak şekilde birlikte daha çok zaman geçirdikleri kış mevsiminde daha yaygın görülür.

Belirtileri nelerdir?

Sıkça rastlanan soğuk algınlığı, burun akıntısı, kızarmış ve yaşaran gözler, boğaz ağrısı, öksürük, aksırık ve genel olarak kendini iyi hissetmeme gibi belirtilere neden olur.

Sıkça görülmeyen belirtiler, mide bulantısı ve kusma, baş ağrıları, şişkin lenf yumruları (bezeler), ateş ve kısıp ya da boğuk sesi içerir.

Gripte ise, anılan belirtiler daha çabuk meydana çıkar ve kişilerde ateş, yorgunluk, baş ağrıları, kaslarda sızı ya da ağrılar, öksürük, ürperti ve kendini sıcak ya da soğuk hissetme oluşur. Burun o kadar fazla akmaz.

Gribin sağlıklı kişilerde önemli hastalıklara yol açması pek olası değildir.

Önemli hastalık riski bulunan kişiler, diğer kronik hastalıkları olan, bağışıklığı azalmış (almakta oldukları ilaçlar ya da hastalıkları nedeniyle) bulunan, yaşlı ve solunumla ilgili hastalıkları olan kimselerdir.

Sağlıksız olma ve sigara içme, kişileri enfeksiyonlara daha yatkın kılar ve belirtilerin daha şiddetli görülmesine neden olabilir.

Tedavi

Sağlık görevlileri, önemli bir hastalığınızın bulunmadığından emin olmak amacıyla sizi muayene edeceklerdir. Soğuk algınlığınızın bir hafta içinde geçmesi gerekir ve en uygunu evinizde tedavi olmanızdır.

Evde bakım

Virüs antibiyotiklerle tedavi **edilemez**.

Bedeninizin bağışıklık sistemi virus ile savaşabilir ve bu savaşa bir dizi uygulamayla yardımcı olunabilir.

- **Dinlenin** – Bolca uyuyun ve dinlenin. Çalışmaya ya da eğitime gitmeyerek evinizde kalın ve soğuk algınlığınız ya da gribiniz süresince diğer kişilerden uzak durun.
- **Basit ağrı kesiciler alın** – baş ağrıların, kas sızı ve ağrıların ve ateşin hafiflemesine yardımcı olacak parasetamol gibi. Doğru dozu uygulamak amacıyla, paketi ya da şişeyi kontrol edin.
- **Su kaybetmeyin** (bolca sıvı için) – Bu, boğazınızın rutubetini korumaya, ateş ve terleme nedeniyle kaybedeceğiniz sıvıyı tekrar sağlanmasına yardımcı olacaktır. Bolca su içmek en uygundur. Bununla beraber, meyve suyu ve sulandırılmış konsantre meyve sularının da (cordial) az miktarda içilmesinde bir sakınca yoktur. Çay, kahve ve alkollü içkilerden sakının, çünkü bunlar daha çok su kaybetmenize neden olurlar.
- **Yumuşak yiyecekler yiyin** – Yumuşak yiyeceklerin yutulması daha kolaydır. Tavuk çorbası gibi yiyecekler boğaz ağrısına yardımcı olur ve balgamı (yapışkan sıvı) azaltır.
- **Vitaminler alın** – C vitamini ve Echinacea'nın soğuk algınlığına karşı yararlı olduğu kanıtlanmış bulunmaktadır. Çocuğunuza vitaminler vermeden önce doktorunuz ya da sağlık bakım uzmanınızla görüşün.
- **Burun damlası ya da spreyi kullanın** – bu, kısa süre için (iki ile üç gün) burun tıkanıklığının açılmasına yardımcı olur. Sizin için en uygun olanını öğrenmek üzere sağlık bakım uzmanınıza sorun.
- **Gargara yapın ve öksürük pastilleri kullanın** – Bunlar, boğaz ağrısının hafiflemesine yardımcı olabilirler.
- **İçinize buhar çekin** – Burun tıkanıklığının açılmasına yardımcı olabilir. Bir kabın içine mentol, kafuru ya da keşiş balsamı (frier's balsam) ile kaynamış su koyduktan sonra başınızın üstünü bir havlu ile örtün ve çıkan buharı burun ve ağızınızdan içinize çekerek nefes alın. Okalıptüs, çay ağacı yağı, nane ya da içe çekilen ilaçlar başta duyulan rahatsızlığı hafifletebilirler. Kendinizi yakmamak için dikkatli olun. **Çocuklar için kullanmayın.**
- **Diğer ilaçları kullanmayın** – Öksürük karışımlarının, aspirin, soğuk algınlığı ve grip ilaçlarının yararları belirlenmemiştir. Doktorunuz tarafından tavsiye edilmedikçe **çocuklarınıza aspirin vermeyin.**



Soğuk algınlıkları ve grip

Neler olabilir

- Soğuk algınlığınızın birkaç günde geçmesi olasıdır ancak, on güne kadar da sürebilir. Öksürük ise üç hafta kadar devam edebilir.
- Grip 10 ile 14 gün kadar sürebilir.
- Bazen soğuk algınlığı ve grip astımı başlatabilir (astımı olan kişilerde).
- Bazen soğuk algınlığı bakteriyel enfeksiyona neden olabilir. Bu durumda, antibiyotik almanıza gerek duyulabilir.

Önleme

- Bir kağıt mendile her dokunduğunuzda, elinize aksırdığınızda ya da öksürdüğünüzde, her zaman ellerinizi yıkayın. Kağıt mendilleri bir kez kullandıktan sonra atın.
- Grip aşısı vardır ancak sağlıklı yetişkinlerin çoğu için gerekli değildir. Bu aşı, yaşlı kişiler ve sağlık sorunu bulunan kimseler için yardımcı olabilir. Çocuk bakımı alanında çalışanlar ve sağlık uzmanları gibi yüksek riskli gruplar her yıl aşı olmalıdırlar.
- Vitaminlerin soğuk algınlığını önlediğine ilişkin hiçbir kanıt bulunmamaktadır. Bir doktor ya da sağlık bakım uzmanı tarafından tavsiye edilmedikçe, çocuklara vitamin vermeyin.
- Düzenli egzersiz, dengeli bir diyet ve yeterli uyku, bağışıklık sisteminizin gücünü sürdürmesine yardımcı olacaktır.

Notlar:

Yardım isteme



Acil tıbbi hizmete gerek duyulması durumunda, en yakın hastanenin acil servisine gidin ya da bir ambulans çağırın (000 numarayı arayın).



Diğer sağlık sorunları için yerel doktorunuzu ya da sağlık bakım uzmanınızı görün.



Bir Kayıtlı Hemşire'ye danışmak için, **günün 24 saati süresince 1300 60 60 24** numaralı telefonda, Victoria Eyaleti içinde bulunan herhangi bir yerden, yerel telefonla arama ücreti karşılığında **NURSE-ON-CALL** hattını arayın.*

NURSE-ON-CALL, İngilizce konuşma yeteneğine güvenemeyen kişilere **sözlü çeviri hizmetine** erişim olanağı sağlar. **1300 60 60 24** numaralı telefonu arayın.

*Cep telefonlarından yapılacak aramalara daha yüksek ücret uygulanabilir.



Daha fazla bilgi mi almak istiyorsunuz?

- Yerel doktorunuza ya da sağlık bakım uzmanınıza sorun.
- **Better Health Channel** websitesini ziyaret edin www.betterhealth.vic.gov.au

Bu yayımı erişilebilir formatta almak **istemeniz durumunda**, lütfen 9096 8064 numaralı telefonu arayın ya da edfactsheets@dhs.vic.gov.au adresine e-posta yollayın.

Haziran 2008. Bu ayrıca, www.health.vic.gov.au/edfactsheets websitesinden çevrimiçi de sağlanabilir.

Yadsıma: Burada açıklanan sağlık bilgileri yalnızca genel eğitim amaçlıdır. Sözkonusu bilgilerin sizin için uygun bulunup bulunmadığından emin olmak için, lütfen doktorunuza ya da diğer sağlık uzmanınıza danışın.