



06.01.2020

Mevsim geçişlerindeki ısı değişimleri hastalıklara yakalanma riskinin en fazla olduğu dönemler olarak karşımıza çıkıyor. Havanın bir ısınıp bir soğuması, güneşe aldanıp giyilen ince kıyafetler ve değişen beslenme ile uyku düzeni vücut direncini düşürüyor. Bu durum da soğuk algınlığı, grip ve nezle şikayetlerinin artmasına sebep oluyor.

Mevsim Geçişleri Hasta Ediyor

Bahar mevsiminde havaların ısı ve nem değişimi hem soğuk algınlığı hem alerjik hastalıkların daha çok görülmesine neden olmaktadır. Mevsim geçişlerinde sıcaklık değerleri sık sık değişmektedir. Gün içindeki ısı değişimleri bir terleyip bir üşümek kişinin hasta olmasına neden olmaktadır. 36-37 derece arasında olan vücut sıcaklığı bu dönemde değişen hava şartlarıyla tam dengesini sağlayamaz ve bu durum bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur. Vücudun savunma sistemindeki bu azalma kişiyi enfeksiyonlara ve hastalıklara açık hale getirmektedir. Mevsim geçişlerinden en çok çocuklar ve 65 yaş üstü kişiler etkilenmektedir. Bu yaş gruplarının etki altında kalmaları aslında bağışıklık sistemlerinin daha zayıf olmasından kaynaklanmaktadır. Erişkinlerin ise bütün gün havalandırma sistemleri çok iyi olmayan kapalı ortamlarda çalışmaları ya da okullarda bir arada olmaları bağışıklık sistemlerini zayıflatabilmekte aynı zamanda mikropların çoğalması için ortam hazırlamakta bu da yine hastalıklardan etkilenmelerini sağlamaktadır.

Enfeksiyon Belirtileri Benzeşiyor

Grip ve nezle gibi enfeksiyonlar başlangıçta alerjiye benzer. Burun kaşınması, gözlerde yaşarma ve kaşıntı, hapşırma şeklinde görülür. Daha sonrasında bu belirtilere ek olarak baş ağrısı, vücutta kırgınlık, halsizlik ve ateş de eklenmektedir. Grip belirtilerinde ateş daha fazla görülmektedir. Soğuk algınlığında ateş çok etkili değildir. Vücut kırgınlığı, hapşırmalar, burun kaşınmaları ve akıntıları iki hastalığın da belirtisi ama yüksek ateşe gripte daha fazla rastlanmaktadır. Soğuk algınlığına viral enfeksiyonlar neden olurken, gribe bakteriyel enfeksiyonlar neden olmaktadır. İki hastalık da mikroorganizmaların neden olduğu enfeksiyonlardır ama grip daha ağır geçirilmektedir. Soğuk algınlığı gribin daha hafif bir formu gibi düşünülebilir.

Ne Yapmalıyız?

Grip ve nezle daha çok hava yoluyla bulaşan hastalıklar olduğu için kapalı alanlarda havalandırmanın düzenli yapılması, ortam ısısının ve neminin iyi dengelenmiş olması gerekmektedir.



TED SAKARYA KOLEJİ

Bunun haricinde öksürürken, hapşırırken ağzı kapatmak ve düzenli olarak el yıkamak korunma yöntemlerinin başında gelmektedir. Maske kullanmak ya da elle ağzı kapatmak hastalığın bulaşmaması için bir önlemdir ama tek başına yeterli değildir.

Bu hastalıkların bulaşma olasılığı el temasıyla daha yüksek olmaktadır. Bu yüzden elleri sık yıkamak hastalıkların bulaşma riskini düşürmektedir.

Bağışıklık sisteminin kuvvetlendirmek mevsim geçişlerinde hastalıklardan korunma sağlamaktadır. Su bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olduğu için bol su tüketmek gerekmektedir. Bol su içmek metabolizmanın sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Burnun ve boğazın nem dengesi önemlidir ve bu denge bol su içilerek korunmalıdır. Düzenli ve kaliteli uyku vücut direncini güçlü tutmaktadır. Yine sağlıklı ve dengeli beslenme bağışıklığı artırmaktadır. Karbonhidrat, protein ve sebze dengeli tüketerek vücut için gerekli bütün vitamin ve mineraller alınmalıdır. C vitamini içeren meyveler ve sebzeler ayrıca yumurta ve balık gibi zengin besin içerikleri olan proteinler yine bu dönemde tercih edilmelidir. Ihlamur, yeşil çay, kuşburnu gibi vitamin ve mineral açısından zengin çaylar tüketilebilir.

Tedavi farklılık gösteriyor

Hekimler yakalanan hastalığa göre bir tedavi yöntemi belirlemektedir. İyileşme döneminde istirahat etmek ve bol su içmek çok önemlidir. Ağrı kesici, ateş düşürücü, vücudu rahatlatıcı birtakım ilaçlar önerilmektedir. Burnu ve ağız içini okyanus suyuyla temizlemek tedavi aşamasına yardımcı olmaktadır. Orada biriken mikropların ve partiküllerin temizlenmesi iyileşmeyi hızlandırmaktadır. Kişinin ateşi yükseliyorsa ve burun akıntısı koyu renge dönmüşse bu bakteri kökenli bir enfeksiyon göstergesi olabilir ve buna göre antibiyotik tedavisine başlanabilmektedir. Eğer hastanın alerjisi de varsa tedavi ona göre uygulanmalıdır.

TED Sakarya Koleji Sağlık Birimi