

# Soğuk Algınlığı ve Grip

*Uzm. Dr. Salih Kenan ŞAHİN*

# Soğuk algınlığı ve Grip



- Kış mevsimi gelince akla soğuk algınlığı ve grip salgınları gelir.
- Soğuk algınlığı ve grip ayrı rahatsızlıklardır.
- Solunum yollarının bunlar dışında hastalıkları da kışla birlikte artış gösterir.

# Soğuk Algınlığı ve Grip Farkları

	SOĞUK ALGINLIĞI	GRİP
Ateş	nadir	38-39°
Baş ağrısı	nadir	sürekli
Genel ağrı ve sızı	az	genellikle
Yorgunluk	hafif	2-3 hafta
Tıkalı burun	genellikle	bazen
Hapşırma	genellikle	bazen
Boğaz Ağrısı	genellikle	bazen
Öksürük	nadir	genellikle
Komplikasyonları	sinüzit ve kulak ağrısı	bronşit, zatürree
Engellemek	hiç bir şey yapılamaz	Aşılama ve anti viral ilaçlar

# Soğuk Algınlığı Nedir?

- Soğuk algınlığı;
  - birden çok virüsün yol açtığı,
  - kişiden kişiye bulaşan
  - üst solunum yollarını tutan
  - 'hafif' seyirli bir hastalıktır.
- Halk arasında nezle ve üşütme olarak ta ifade edilmektedir

# Soğuk Algınlığı Etkenleri Nelerdir?

- Soğuk algınlığında etken %90 virüslerdir.
- 200 kadar değişik virüs tanımlanmıştır.



En sık görülen virüsler,

- Rninovirüsler %15-40
- Coronavirüsler %10-20
- Parainfluenza virüsü %5-10
- Respiratuar sinsial virüsler %6

# Soğuk Alginlığına Niçin Tekrarlar?

- Soğuk alginlığına bir çok virüs sebep olduğu için vücut hiçbir zaman bu virüslerin tümüne direnç geliştiremez.
- Her sene tekrar tekrar soğuk alginlığı geçirilebilir.

# Soğuk Algınlığı Sıklığı...

- Dünya Sağlık Örgütü'nün verdiği rakamlara göre yılda ortalama,
  - bir yaşına kadar bebekler 8 kez,
  - Bir, beş yaş arası çocuklar 7 kez
  - Ergenlik çağından sonra 6' kez
  - Erişkinler 5' kezsoğuk algınlığına yakalanır.
- Yakalanma riski 50'li yaşlara kadar düşük noktada seyrediyor daha sonra risk yeniden artıyor.

# Soğukalgınlığı Soğukta mı Gelişir?

- Havanın soğukluğu soğuk algınlığı hastalığının başlaması ve seyretmesi ile doğrudan ilişkili değildir.
- Ancak soğukta üşütme genel vücut direncini düşürür.
- Soğuk burun mukozasındaki silia hücrelerinin hareketliliğini yavaşlatarak, virüslerin solunum yollarından uzak tutulmalarını engeller.
- Sigara da silia aktivitesini durdurur ve uzun süreli kullanımda ortadan kaldırır.



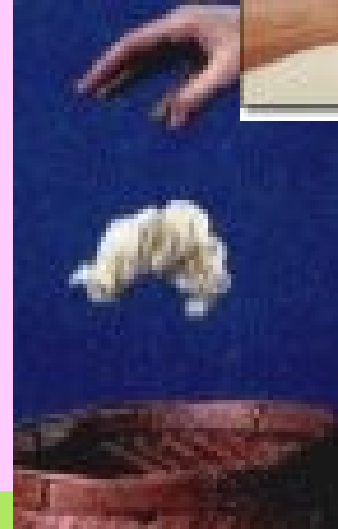


# Soğuk Algınlığı Nasıl Bulaşır?

- Mevcut kanıtlar bulaşmanın ellerle temasla olduğu yönündedir.
- Hasta kişiler elleriyle burunlarından mikrobu alıp dokundukları yerlere bulaştırırlar.
- Soğuk algınlığı virüsleri
  - mendiller üzerinde 1 saat,
  - eller üzerinde 2 saat
  - katı /sert yüzeyler üzerinde de 72 saate kadar canlı kalabilirler.
- Dokunma yoluyla hastalığın bulaşma riski yüzde 93,7 dır.
- İlk akla gelenler telefon ahizeleri kapı kolları ve paralardır.

# Soğuk Algınlığında Bulaş Nasıl Önlenir?

- Soğuk algınlığının bulaşmasını engellemenin en etkili yolu ellerin sık yıkanmasıdır.
- Eller gereksiz şekilde sık ağza ve burna götürülmemeli.
- Aksırıp, öksürürken mutlaka ağız bir mendille kapatılmalı.
- Mendiller tekrar tekrar kullanılmamalı. Mutlaka kapalı bir çöpe atılmalı.
- Kapalı mekanlardan uzak durulmalı.
- Bu aylarda hasta insanlar özellikle küçük çocuklardan uzak tutulmalı.
- Tokalaşma sırasında mikrop kapma ihtimalinin öpüşmeye göre birkaç kat daha fazla olduğu ispatlananlar arasında.
- Bulduğumuz ortamı havalandırmak havadaki mikrop sayısını azaltır.



# Soğuk Alginlığıyla Vücudumuz Nasıl Savaşır?

- Organizmanın bağışıklık sistemi alarma geçer.
  - Konjesyon (solunun mukozası şişmesi).
  - Aksırık
  - Öksürük
  - Ateş
  - İştahsızlık
  - Halsizlik

## Soğuk Algınlığına yakalanma riskini artıran durumlar...

- psikolojik stres,
- üst solunum yollarını etkileyen alerjiler
- adet dönemleri
- Vücut direncini düşüren diğer hastalık ve durumlar

# Soğukalgınlığı Belirtileri...

- Ateş
- Baş ağrısı
- Eklem ve kas ağrısı
- Yorgunluk hissi,
- Akan ya da dolu burun
- Hapşırma
- Boğaz ağrısı
- Göğüs doluluğu



# Soğukalgınlığında Tedavi...

- Tıbbi tedavi gerekmez. Antibiyotiklerin yararı yoktur.
- Soğuk algınlığının düzelmesi zamana bağlıdır. Genellikle 7-14 günde iyileşir.
- Bu süre içinde istirahat etmek ve bol sıvı gıda almak (su, meyve suları gibi) gerekir.
- Ağrı kesici, dekonjestan ve alerji karşıtı maddeler içeren soğuk algınlığı ilaçları, hastalığı iyileştirmezler; sadece kas ağrısı, burun tıkanıklığı ve baş ağrısı gibi belirtilerin hafifletilmesine yardımcı olabilirler.
- Buruna fizyolojik serum (%0.5 konsantrasyonda tuz solüsyonu) damlatılması ve oda havasının bir buhar cihazı ile nemlendirilmesi burun tıkanıklığı şikayetini hafifletebilir.
- Boğaz pastilleri, şekerlemeler yararlıdır.

# Soğukalgınlığında Doktora Başvurmalı mı?...

- Aşağıdaki durumlardan herhangi birinin görülmesi halinde ve belirtilerin geçmemesi durumunda mutlaka doktora başvurmak gerekmektedir.
- 39 C'yi geçen ateş
- Sürekli yada çok kıvamlı balgam üreten öksürük
- Nefes alırken ağrı
- Devamlı kulak ağrısı
- Şişmiş lenf bezleri
- Yutkunurken zorlanma





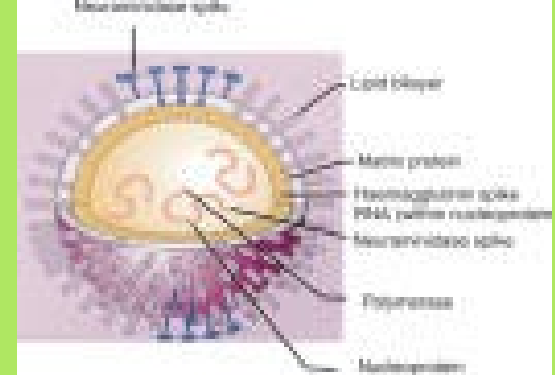


# Grip Nedir?

- Grip, burun, bronşlar ve akciğerden oluşan solunum sisteminde meydana gelen, virüslerinin neden olduğu yüksek derecede bulaşıcı viral bir enfeksiyondur.
- 1-2 hafta içinde hastalar genellikle iyileşirler ancak etkileri haftalarca devam edebilir.

# Grip Etkenleri Neledir?

- Influenza A virusu,
- Influenza B virusu
- Influenza C virüsü



## Gripte seyir...

- Grip son derece ciddi bir hastalık olup, kış mevsiminin en şiddetli hastalıklarından biridir.
- Sonbahar ve Kış aylarında görülür.
- Pik yaptığı aylar Ekim - Mart aylarıdır.
- Grip salgınının patlak vermesi her sene görülür ve genellikle 6-8 hafta sürer.

# Grip Salgınları...

- Bu salgınlar yetişkin nüfusun ortalama %10'unun virüs ile enfekte olmasına yol açar
- İşgücü kaybı açısından bakıldığında en yüksek maliyete yol açan hastalıkların başında yer almaktadır.
- Bazı hastalarda hayatı tehdit edici komplikasyonlar (pnomoni gibi) gelişebilir.
- Yalnızca ABD'nde grip komplikasyonları her yıl 300 bin hastanın hastaneye yatmasına, 40 bine varabilen hastanın da ölümüne yol açmaktadır.

# Grip Salgınları nasıl gelişir?

- Gribin patlama tarzında yayılması influenza virüsünün birkaç özelliği ile açıklanabilir:
  - Hava yolu ile bulaşması ve kısa süreli kuluçka devri
  - Enfekte olmuş hastaların salgılarında bulunan yüksek düzeyde virüs
  - Hastanın bulaştırıcı kaldığı sürenin görece uzun olması
  - Az miktarda virüsün enfeksiyona açık kişileri etkileyebiliyor olması

# Grip Belirtileri...

Başlangıcı genellikle anidir. Kişi kendini iyi hissediyorken, 1-2 saat içinde;

- üşüme,
- titreme,
- terleme,
- baş ağrısı,
- kas ağrıları ve
- ateş ( $38^{\circ}\text{C}$ - $40^{\circ}\text{C}$ ) başlar,



# Grip Belirtileri...



daha sonrasında

- burun akıntısı,
  - baş dönmesi,
  - öksürük,
  - boğaz ağrısı,
  - göğüste yanma,
  - ağrı, gözlerin sulanması ve gözlerde ışığa hassasiyet
- şikayetleri tabloya eklenebilir.
  - genellikle 2-3 gün içinde düzelme başlar.





# Gripte En Çok Kimler Risk Altındadır?

- Küçük çocuklar ve 65 yaşından büyük olan kişiler,
- Şeker hastaları,
- Astım ve kronik akciğer hastalığı olanlar,
- Transplantasyonlu organ nakli yapılmış hastalar,
- Böbrek hastaları,
- Bakımevlerinde ve huzurevlerinde kalanlar,
- Bağışıklık sistemini baskılayıcı tedavi gören kişiler,
- Anne adayları,
- Bebekler,

# Gribin Komplikasyonları ...

- Grip potansiyel olarak ölümcül komplikasyonlara yol açabilir.
- Tipik komplikasyonlar arasında tüm solunum yolunun
  - (burun,
  - sinüsler,
  - boğaz,
  - orta kulak ve
  - akciğerler) ikincil enfeksiyonları vardır.
- Özellikle zatürre (pnömoni), sıklıkla gribal enfeksiyonla ilişkilendirilir ve griple bağlantılı ölümlerin en sık görülen nedenidir.

# Gribin Komplikasyonları ...

## Diğer ciddi komplikasyonlar

- bronşit,
- sinüzit,
- orta kulak iltihabı (otitis media),
- astım
- kronik obstrüktif akciğer hastalığı(KOAH)
- alevlenmeleri yer alır.
- Ayrıca
  - kasları tutan (myozit),
  - kalbi (myokardit) ve
  - beyini (ensefalit) etkileyen ciddi komplikasyonlar oluşabilir.

# Aşı yapılması gereken yüksek risk grupları ...

- 65 yaş ve üstündeki kişiler (özellikle bakımevlerinde kalanlar),
- Kronik hastalığı olan kişiler:
  - Kronik kalp,
  - akciğer (astımlılar dahil),
  - karaciğer,
  - böbrek hastalığı,
  - şeker hastalığı ve
  - diğer endokrin sistemi hastalığı olanlar,
- Kronik hastalık dışında bağışıklık sistemleri zayıflamış olan kişiler:
  - Kanserli-lösemili kişiler,
  - bağışıklık sistemi hastalığı olanlar,
  - organ ve kemik iliği nakli yapılan kişiler,
- Uzun süreli aspirin tedavisi alan çocuk ve gençler.
- Ayrıca risk grubundaki kişilere grip bulaştırabilecek sağlıklı kişiler
  - hastanelerde yoğun bakım, yeni doğan, nakil, bağışıklığı zayıf hastaların bakıldığı bölümlerde çalışan doktor, hemşire, hastabakıcılar;
  - kreş ve huzurevleri çalışanları;
  - birlikte yaşayan aile bireyleri,

# Gripten Korunmada Diğer Önlemler...

- Dengeli beslenme.
- Bol sıvı alımı.
- Düzenli egzersiz
- Stresten uzak durma.
- Hijyen önlemleri (ortam ve beden temizliği, tokalaşma, öpüşme)
- Kalabalık ortamlardan mümkün olduğunca uzak kalma
- Üşütmekten korunma.
- Çok sıcak ve kuru ortamlardan kaçınma.
- Vücuda zarar veren alışkanlıklardan uzak durma.



# Gripte Tedavi...

- İstirahat, mümkünse yatak istirahatı.
- Bulunulan ortamın ısı, havalandırılma ve nemi.
- Bol sıvı alınması
- Uygun beslenme.
- İlaçlar,



Sağlıklı günler dilerim...

