

## GRİP

Dr. Şükrü YENİCE  
Dahiliye (İç Hastalıkları) Uzmanı ve Hematoloji (Kan Hastalıkları) Uzmanı  
Kurtuluş Mahallesi  
Atatürk Bulvarı (Yeni Devlet Hastanesi Yolu Üzeri)  
No: 61, Kat: 1 / NAZİLLİ  
Tel: 0 256 312 94 19, 0 505 218 60 57  
E-posta: [syenice@superonline.com](mailto:syenice@superonline.com)

Grip halsizlik, öksürük, hapşırma ve ateş ile karakterli bir bulaşıcı hastalıktır. Daha çok kışın görülürse de aslında her mevsimde görülebildiği için mevsimsel grip de denir. Hastalığın sebebi virüslerdir. Gripi soğuk algınlığı ile karıştırmamak gerekir. Soğuk algınlığının sebebi de virüslerdir fakat bu tür virüslerin hastalık yapıcı etkileri şiddetli değildir. Soğuk algınlığında orta derecede veya hafif seyreden öksürük, burun akıntısı, göz sulanması, boğaz ağrısı vardır, ateş hafiftir. Gripte bulgular çok daha ciddi ve hatta bazen tehlikelidir. Aniden başlayan ve yüksek seyreden ateş, üşüme ve titreme, öksürük, baş ağrısı, boğaz ağrısı, bulantı, kollar – bacaklar-sırt-göğüs vücudun her tarafında kas ve eklem ağrıları, yorgunluk, halsizlik, bulantı bazen ishal vardır. Ateş 38 dereceyi geçer. Öksürük kuru ve gürültülüdür. İştahsızlık vardır. Hasta hastalığın şiddeti yüzünden rahat uyuyamaz. Belirtiler hastalığın ikinci veya üçüncü günü çok şiddetlenir, sonra yavaş yavaş düzelmeye başlar. Ne var ki bazı vakalarda öksürük çok uzun süre devam eder, bu arada hasta kendisini çok kötü hisseder. Hastaların bir kısmında direnç iyice düşünce virüs enfeksiyonunun üzerine bir de bakteri enfeksiyonu eklenir. Bu hastalarda zatürre, bronşit gibi bazı akciğer enfeksiyonları da ortaya çıkabilir. Böyle durumlarda hastanın genel durumu bozulabilir, durumu kötüleşebilir. Gripi akciğer enfeksiyonları dışında menenjit ve ensefalit gibi beyini etkileyen, bazen ağır beyin hasarına yol açan hatta ölümlere bile sebep olabilen komplikasyonları olabilir.

Grip nasıl tedavi edilir?

Gripi çok özel tedavisi yoktur. Hastalık ağır seyretmiyorsa bol sıvı almak, iyi beslenmek, ateş için ateş düşürücü ilaç almak ve istirahat ile geçer. Peki ne zaman doktora baş vurmalı? Eğer 65 yaşın üzerinde iseniz, şeker hastalığı- kalp hastalığı-akciğer hastalığı- böbrek hastalığı gibi kronik hastalığınız veya nörolojik hastalığınız varsa şikayetlerinizin artmasını beklemeden doktora başvurunuz. Grip tedavisinde doktora antibiyotik yazması için ısrar etmeyiniz zira grip bir virüs hastalığı olduğu için antibiyotiklerin faydası olmaz . Neden mi? Antibiyotikler bakterilere etkilidir virüslere etkili değildir. Gripte doktor bazı özel durumlarda virüslere etkili antiviral ilaçlar verebilir. Antiviral ilaçların gripi mutlaka tedavi edeceğini zannetmeyin ve çok bel bağlamayın. Bu tür ilaçlar hastalığın süresini azaltırlar yani daha kısa sürede yataktan kalkarsınız, hastalık şiddeti azalır, zatürre veya menenjit gibi ağır komplikasyonlar daha az görülür ama bu konuda garantimiz yoktur. Çabuk iyileşmek istiyorsanız vücudunuzu ılık tutun, süt-çorba- komposto gibi sulu gıdaları bol bol tüketin, bol su için. İyi bir yatak istirahati mutlaka gereklidir. Ateşiniz yükselirse doktorunuzun önereceği bir ateş düşürücü alabilirsiniz. Hamile genç kadınlar gripe yakalandıklarını anladıkları an hemen doktora gitmelidirler.

Gripten nasıl korunuruz?

Bunun için önce hijyenik şartları iyi olan bir ortamda yaşamamız gerekir. El yıkamaya ve el-beden temizliğine çok önem vermeliyiz. Eller bol su ile ve sabunla yıkanmalıdır. Bunun

için insanların grip mevsimi olmasa bile ellerine avuç içlerine hapşırıp sonra bu elleri ile başkalarının ellerini tutmalarını, el sıkışmalarını önlemek üzere güçlü toplumsal eğitim gerekir.

Kapı kolları, telefon, klavye gibi birden fazla insanın el değdireceği yerlerin yüzeyleri temiz tutulmalı veya bu tür yerleri ellemek zorunda kalırsak ellerimizi mutlaka yıkamalıyız.

Ellerimizi yıkamadan sofraya oturmamak gibi bir geleneğimizin olması bizi sadece gripten değil, sarılık-tifo-parazit ve benzeri bir çok bulaşıcı hastalıktan korumaktadır.

Hasta iseniz üzerinizden çıkan giysileri ve çamaşırları aile fertlerinizden ayrı bir yere koyun ve ayrı yıkanmasını sağlayın.

Grip aşısı kimlere yapılmalıdır?

Yaşı 65'in üzerinde olanlar

Hamile hanımlar (hamileliğin ilk 3 ayından sonra grip aşısı yapılabilir) ve emziren anneler doktorlarının önerisi varsa grip aşısı yaptırabilirler

Sağlık personeli

Bağışıklık sistemi zayıf düşen hastalar (şeker hastalığı, böbrek hastalığı, kalp hastalığı, astım, akciğer hastalığı, kanser hastaları, AIDS olanlar, organ nakli yapılan hastalar, kemoterapi- radyoterapi-ışın tedavisi yapılan hastaların direnci düşüktür).

Bağışıklık sistemi zayıf olan insanların yaşadığı ailelerin sağlıklı bireyleri

Grip aşısı ne zaman yapılmalı?

Grip her mevsim görülebildiği için aşısı da her mevsim yapılabilir fakat salgın genellikle kışın başında başlayıp yaz başına kadar sürdüğü için en iyi aşılama kışın başlangıcı olan eylül-ekim aylarıdır.

Grip aşısı kimlere yapılmaz?

Yumurta alerjisi olanlar (aşı yumurta ortamında hazırlandığı için ), önceki yıllarda grip aşısı olup da alerji gelişenler veya aşının ardından sinir sistemi hastalığı geçirenler, altı aylıktan daha küçük bebekler, orta şiddette veya ağır ateşli hastalığı olanlara aşı yapılmaz.

Aşı gribi mutlaka önlermi?

Aşının yüzde yüz koruyuculuğu yoktur. Bu sebepten aşı olsanız bile hastalıktan korunma yöntemlerini bir kenara atmayın.

Değerli okuyucular hastaliksız-sorunsuz-sağlıklı ve mutlu bir ömür diliyorum