

## Grip ve inko:

Solunum sistemi, s¼rekli olarak hastalık yapıcı mikroorganizmaların saldırısına uğrar. Bu saldırı sonucu burun, kulak, boğaz bölgelerinde ortaya çıkan hastalıklara üst solunum yolu enfeksiyonları denir. Üst solunum yolu enfeksiyonları, insanlar arasında çok sık gör¼len, ciddi iş gücü kaybına neden olan ve önemli derecede antibiyotik suistimaline yol açan bir hastalık grubudur. Sonbahar ve ilkbahar arası hastalığın görülme sıklığı daha yüksektir. Soğuk algınlığı (nezle) ve grip en sık gör¼len üst solunum yolu enfeksiyonlarıdır.



Bu iki hastalık sıklıkla karışırılır ve birbirinin yerine kullanılır. Soğuk algınlığı, iki yüze yakın virüsün sebep olduğu, hafif seyirli üst solunum yolu enfeksiyonu iken, grip diğer adı ile influenza, soğuk algınlığı belirtileri ile seyreden bir hastalık tablosu oluşturmakla birlikte, 3 tip influenza virüsünün neden olduğu, yüksek ateş ve öksürük gibi farklı bulguları da kapsayan, salgın yapabilen, başka hastalıklara bağılı olarak ölüme yol açması nedeniyle toplumsal önemi olan ciddi bir hastalıktır. Domuz gribi virüsü olarak adlandırılan influenza A H1N1 virüsü, ilk kez 2009 yılında gör¼lmüş ve insanlarda bağıışıklık olmadığı için tüm dünyada salgına neden olmuştur. 2009 yılından sonra her yıl bu virüs tipi dünyada ve ülkemizde gör¼lmeye devam etmiş ve artık mevsimsel influenza virüsleri arasında yer almıştır.

Grip belirtileri, influenza virüsü ile karşılaşıldıktan sonra 1-3 gün içinde ortaya çıkar. Ateş, kuru öksürük, boğaz ağrısı, burun tıkanıklığı, baş ağrısı, vücut ağrıları, titreme, ishal gibi şikayetlerin biri ya da birkaçı yaklaşık 7 gün sürer. İyileşme süresi 2 haftaya kadar uzayabilir.

Grip, hasta kişilerin, öksürük veya aksırık sonucu etrafa saçtığı damlacıkların solunması veya bu damlacıkların bulaştığı yüzeylere temas edildikten sonra ellerin ağız, burun veya göze sür¼lmesi ile bulaşır.

Risk grubunda yer alan gebeler, 65 yaş üzeri ve 2 yaş altı kişiler, kronik hastalıkları bulunan bireyler ve bağışıklık sistemi baskılanmış olanlarda kişilerde hastalık diğer kişilere göre daha ağır seyredabilmektedir. Bu kişilerde zatürre, bronşit ve kulak enfeksiyonları gibi hastalıklar meydana gelebilir.

Gribin tedavisi genellikle belirtilerine yönelik, hastanın konforunu sağlayıcı niteliktedir. Hekim tavsiyesi dışında ilaç kullanılmamalıdır. Antibiyotiklerin tedavide yeri yoktur.

Gripten korunmanın en önemli yolu kişisel hijyen kurallarına dikkat etmek ve ellerin bol su ve sabun ile yıkanmasıdır. Aşılama, gripten korunma yollarından birisidir. Özellikle risk grubunda bulunanlar grip aşılarını grip mevsimi boyunca yaptırabilirler. Hapşırma ve öksürme sırasında tek kullanımlık kâğıt mendil kullanılmalıdır ve kullanıldıktan sonra etrafa temas ettirilmeden çöpe atılmalıdır. Eğer mendil yok ise kolun iç kısmı kullanılarak ağız ve burun örtülmelidir. Hasta olanların kalabalık ortamlarda bulunmaması, evden çıkmaması ve evde istirahat etmeleri hastalık bulaşmasının önüne geçmek için önemlidir. Hasta kişilerin bol sıvı tüketmeye özen göstermesi, beslenmesine dikkat etmesi, özellikle taze sebze ve meyveleri tüketmesi önerilir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlığı olan bireylerin soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha yüksektir ve hastalık halinde hastalıkları daha ağır seyreder. C vitamini, E vitamini, çinko, selenyum gibi antioksidanlar soğuk algınlığı, grip ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırmaya yardımcı olmaktadır. Selenyum, bağışıklık sistemindeki etkinliği ile influenza (grip) enfeksiyonuna karşı direncin oluşmasında; Vitamin E, güçlü antioksidan özelliği ile bağışıklık sistemi etkinliğinin sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca ekmek mayası mantarından elde edilen beta glukanın semptomatik soğuk algınlığı oluşumunu azalttığı gösterilmiştir. Önemli bir antioksidan olan çinko, vücudumuzda üretilmediği için her gün belirli miktarda almamız gereken minerallerden biridir. Vücudumuzdaki tüm hücrelerin gelişmesi ve çoğalması için gereklidir. Çinko büyüme ve gelişmeyi destekler, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnci artırır. Çinko eksikliği, hem düşük, hem de yüksek gelir grubundaki çocuklarda; bağışıklık sisteminin yeterliliğinde azalmaya, ciddi enfeksiyonların oranında artışa, büyüme ve gelişmenin gerilemesine neden olabilir. Semptomların başlangıcında, ilk 24 saatte çinko alımı, soğuk algınlığının süresini ve şiddetini azaltmaktadır. Çocuklarda en az 5 aylık çinko kullanımı, soğuk algınlığı görülme sıklığını, okula devamsızlığı ve antibiyotik kullanımını azaltmaktadır.

Referanslar:

MUTLU B. Doç. Dr. Üst Solunum Yolları Enfeksiyonlarının Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar  
İNCİ E. Doç. Dr. Üst Solunum Yolu Enfeksiyonlarında Semptomatik Tedavi, <http://www.grip.gov.tr>  
Hemilä Allergy, Vitamin C and common cold-induced asthma: a systematic review and statistical analysis Asthma & Clinical Immunology 2013, 9:46  
Huang Z1, Rose AH, Hoffmann PR. The role of selenium in inflammation and immunity: from molecular mechanisms to therapeutic opportunities. Antioxid Redox Signal. 2012 Apr 1;16(7):705-43.  
Moriguchi S1, Muraga M. Vitamin E and immunity. Vitam Horm. 2000;59:305-36.  
Annegret Auinger . Linda Riede . Gordana Bothe . Regina Busch . Joerg Gruenwald Yeast (1,3)-(1,6)-beta-glucan helps to maintain the body's defence against pathogens: a double-blind, randomized, placebocontrolled, multicentric study in healthy subjects Eur J Nutr (2013) 52:1913-1918  
Lassi Zs, Haider BA, Bhutta ZA, Zinc supplementation for the prevention of pneumonia in children aged 2 months to 59 months . Cochrane Database Syst Rev. 2010 Dec 8;(12):CD005978.  
Cochrane Database Syst Rev. 2011 Feb 16;(2):CD001364. Zinc for the common cold. Singh M, Das RR.