



# Grip ve Nezleden Korunmak O Kadar Zor Değil

**Son günlerde gazete ve televizyonlarda grip ile alakalı oldukça yoğun bir şekilde haber okuyoruz. Grip türü ne olursa olsun virüslerle taşınan ve solunum yolu ile insan bedenine yerleşen bir hastalıktır. Öksürme ya da hapşırma sırasında virüs içeren damlacıkların çevreye saçılması ile bulaşır.**

**S**oğuk algınlığı (nezle) ve grip karıştırılmaması gereken iki hastalıktır. Nezle çeşitli virüslerin( Rinovirus, adenovirus vb.) neden olduğu, üst solunum yollarındaki burun akıntısı, hapşırık, boğaz ağrısı, burun tıkanıklığı, hafif kırgınlık ile baş gösteren bir hastalıktır. O kadar yaygındır ki bu hastalığa nerede ise her sene herkes en az bir defa yakalanır. Çoğu zaman istirahate bile gerek kalmadan kendiliğinden iyileşir.

Grip ise bulaşma şeklinin nezle ile benzer olmasına rağmen bulaşıcılığı kıtalar arası yayılabilen, akciğer hastalıkları ve ölüme kadar ilerleyebilen farklı virüslerin (İnfluenza) yaptığı bir hastalıktır. Nezleden farklı olarak yüksek ateş, yaygın kas ağrıları, öksürük, baş ağrıları daha ön plandadır. Nadir olarak sinüzit, orta kulak iltihabı, pnömöni (zatüire), kalp zarı iltihaplanması, beyin zarı iltihaplanması, akciğer ve karaciğer iltihaplanması yapabilir.

Grip hastalığı başlamadan 1 gün önce ve başladıktan 5. güne kadar bulaştırıcıdır. Bulaşması öksürük, hapşırık, tokalaşma, öpüşme, kapalı ortamlarda hasta kişilerle beraber bulunma şeklindedir.

Belirtileri genelde hastalık bulaştıktan 2 gün sonra kendini gösterir. Halsizlik, yüksek ateş, baş ağrısı, burun akıntısı, boğaz ağrısı, kuru öksürük, kas ağrıları, ishal şeklinde görülebilir.

Tedavisinde bol su içilmeli, doğal meyve veya meyve suları, soğan, sarımsak, zencefil, limon tüketilmeli ve mutlaka yatak istirahati alınmalıdır. Kesinlikle antibiyotik kullanmak doğru olmaz ancak doktor kontrolünde sekonder bakteriyel enfeksiyon gelişirse başlanabilir. Hastalık istirahat ve önerilen tedavi ile 1 hafta 10 günde kendiliğinden geçmesine rağmen halsizlik kırgınlık şikayetleri 2-3 hafta devam edebilir.

