

Tarih: Friday, January 26 2007 @ 18:21:34 EET
Konu: Sağlık Haberleri

Vücut Direnci Arttırılmalı!

Kýrýkkale Ýl Sađlýk Müdürlüđünden yapýlan açýklamada Sođuk algýnlýđý ya da üpütmenin ciddi bir hastalýk olduđunu belirterek çok sýk karþýlaþýlan bir enfeksiyon olduđu ifade edildi.

VÝRÜSLER DAHA HIZLI ÇOĐALIYOR Þengül; “Gelipen ulaþým olanaklarý sayesinde etken virüsler dünyanýn her yerinde ve ikliminde enfeksiyonun ortaya çýkmasýna yol açabilir. Sođuđun direkt olarak hastalýđa yol açtýđý söylenemez. Sođuk algýnlýđý genellikle okullarýn açýlmasý ile eþ zamanlý olarak sonbahar mevsiminde görülmeye baþlar. Sođuk algýnlýđý en sýk kýþ mevsiminde görülür. Bunun baþlýca nedenleri arasýnda kötü havalandýrýlan ortamlarda daha çok zaman geçirilmesi, güneþ ýþýnlarýnýn daha az oluþu, daha çok toplu halde yapþanmasý, bu mevsimde stresin daha fazla olmasý ve burundaki koruyucu mukozanýn sođumasý ile virüslerin hýzla çođalmasý sayýlabilir. Riski arttırýlan bazı özel faktörler söz konusudur: Uzun mesafeli uçak yolculuklarý; 200 - 400 kþinin ayný hava kaynađý ile birbirlerine enfeksiyon bulaþtýrmalarýný kolaylaþtýrýr. Yabancı bölgelere yapýlan seyahatler de o bölgedeki virüslerin alýnmasýna sebep olabilir. Klimalar da önemli risk faktörleri arasýndadır; havadaki nemi aldýklarý için burundaki koruyucu mukoza ortamýný kuruturlar ve enfeksiyona yatkýn hale getirirler. “ifadelerinde bulundu. VÜCUD DÝRENCÝ ARTTIRILMALI Stres, tek baþýna immün (bađýþýklýk) sistemini baskýlayarak enfeksiyon etkenlerinin üremesini kolaylaþtýran bir diđer önemli risk faktörüdür açýklamasýnda bulunan ÝL Sađlýk Müdürü Þengül; “Etken virüslerin bulaþmasý; hastalarýn mikrop içeren burun veya ađýz salgýlarıyla bulaþmýþ elleri ve eþyalarýyla olabileceđi gibi, havadaki küçük veya büyük parçacýklar içindeki virüslerin solunmasý ile de olabilir. Bebekler, çok yaþlýlar ve bađýþýklýk sistemi problemlili olan kþilerde hastalýk çok ciddi, hatta ölümcül olabilir. Hastalýđýn bünyeye yerleþme süresi 24 - 72 saat arasýnda deđipir. Ýlk belirti kuru kaþýntýlý bođaz ađrýsýdır. Ateþ normaldir veya hafif yüksek olabilir. Bebek ve küçük çocuklarda ateþ daha yüksektir. En sýk görülen belirtiler, burun akýntýsý, burun týkanýklýđý, hapþırma, bođazda yanma ve öksürüktür. Koku ve tat duygusunun azalmasý, kulaklarda basýnç hissi ve ses kalitesindeki deđiþiklikler gibi durumlara da sýkça rastlanýr. Belirtiler ortalama 7 gün sürer. Vakalarýn dörtte birinde bu süreç 2 haftaya kadar uzayabilir. Kapalý ve kalabalýk yerlerde hastalýk hýzla yayýlýr. Dolayýsýyla açýk havada ve havalandýrmasý iyi olan yerlerde bulunmak enfeksiyon riskini azaltýr. Virüsler, mikrobun bulaþtýđý yerlerde (kapý tokmađý, telefon gibi) canlý kalabildikleri için, bu yüzeylere temastan sonra virüsleri rahatlýkla burnumuza veya gözlerimize transfer edebiliriz. Bunu engellemek için ellerimizi sýk sýk sabunlu su ile yýkamalýyýz. Sođuk algýnlýđý tedavisinde antibiyotiklerin yeri yoktur. Tedavi belirtilere göre yapýlmalýdır. Burun týkanýklýđýný giderici spreýler veya burun damlalarý, öksürük giderici ilaçlar, baþ ađrýsýný azaltmak için ilaçlar kullanýlabilir. Ayrýca istirahat edilmesi, stresten uzak durulmasý ve C vitamini kullanýlmasý da vücut direncinin arttırýlmasýna yardımcı olur.”diyerek uyardý.

Haberin Geldiði Yer Ajans71.Com | Kýrýkkale:
<http://www.ajans71.com>

Haber URL'si:
<http://www.ajans71.com/index.php?op=NEArticle&sid=209>