**GRİP**

**Dr.Ülkümen RODOPLU**

Bugünlerde, soğuk havaya uyum sağlamak için vücudumuz daha fazla enerji harcamaktadır. Bu enerji ihtiyacı karşılanmadığında  vücut direnci düşmektedir. Bu da enfeksiyonlara karşı daha duyarlı olmamıza neden olmaktadır.

Soğuk hava,  özellikle akciğerin akut veya kronik tüm hastalıklarını tetikler. Yaşlılar, bebekler, diyabet hastaları, kronik böbrek hastaları, kalp hastaları, by-pass ameliyatı geçirenler soğuk havalardan çok daha fazla etkilenmektedir.

**GRİP**

Grip, virüs ile bulaşan bir hastalıktır. Henüz tedavisi bulunamamıştır. 1000’e yakın değişik karakterdeki virüs, her yıl yeni bulgularla, bahar aylarında ortaya çıkmaktadır. Grip hastalığı, bel ağrısından sonra, dünyada en çok iş gücünü engelleyen hastalıktır.

Grip için belirli risk grupları vardır. Bu kişiler gribe yakalandığında bağışıklık sistemleri daha fazla zayıflar ve hastalıklarının seyri kötüye gidebilir.

Risk grupları:

* Yaşlılar (65 yaş üstü)
* Astım hastaları
* Kalp hastaları
* Şeker hastaları
* Doğuştan belirli ilaçlar kullanmak zorunda olan kişiler (epilepsi vb.)

Gribin kuluçka süresi genellikle 2 gündür. Bir başka deyişle, bulaşıcılık 2 gündür. Yapılabilecek en iyi uygulama, virüsü kaptığınızı fark ettikten sonra, ya da yakınmalar başladığında, evde istirahat etmektir. Dinlenerek, vücudun daha güçlü olabilmesini sağlar ve virüsün çevremize & iş arkadaşlarımıza bulaşmasını engelleyebiliriz.

**GRİP AŞISI**

Grip aşısı %100 bir korunma aracı değildir. Bilinen 1000’e yakın virüs tipinden bir kısmına karşı korunma sağlar (%50 düzeyinde). Aşı, risk grubunun dışındakiler için pek önerilmemektedir.

Grip virüsü havada asılı kalan bir yapıda olduğundan (2 gün), en iyi korunma yöntemi, **bulunan ortamı sürekli havalandırmak** ve **elleri sık sık sabunla yıkamaktır (en az 3 dakika).** Bu yöntem, aşıdan çok daha etkili bir korunma sağlamaktadır.

**GRİPTEN NASIL KORUNALIM ?**

Bu günlerde giyime özen gösterilmeli; soğuktan koruyacak biçimde giyinilmesinin yanısıra aşırı terlememeye dikkat edilmelidir.

Kış aylarında ve soğuk havalarda daha  fazla enerji almak yararlı olacaktır. Öğünler düzenli alınmalıdır.  Sabah kahvaltılarına ve enerji verecek mevsim meyve ve sebzelerine  ağırlık verilmelidir. Başta Omega 3 olmak üzere, antioksidan gıda takviyeleri almanın gripten korunmada olumlu etkileri vardır.

Soğukta özelikle hamileler mevsim hastalıklarına yakalanmamaya özen göstermeli, toplu yerlerden uzak durmalı, maske ile korunmalıdır.

Astımı olanların ilaçlarını düzenli almaları, mecbur kalmadıkça dışarı çıkmamaları; hava kirliliğinden, soba ve kömür etkisinden sakınmaları gerekir.

Kalp hastalığı olanların çok soğuk havalarda yürümeleri önerilmemektedir.

Yüksek tansiyonu olanların da ilaçlarını titizlikle kullanmaları, diyetlerini bozmamaları, tuzlu yememeleri büyük önem taşımaktadır.

**SON SÖZ:** Gripten korunmak için olmazsa olmaz, sağlıklı olmayı istemektir. Gribe karşı ilk savunma, beynimizde başlar.