



Hapşuu!

Sınıfımızda tam 42 arkadaşım var. Ama bugün sınıfta yalnızca 24 kişiyiz. Her şey bu pazartesi günü matematik dersinde başladı; sınıfımız Çiğdem'in hapşırıklarıyla inlemeye başladığı zaman... Bunda garip olan ne var, herkes hapşırır diyeceksiniz. Doğru, biz de öyle düşünmüştük o gün.



Akşamüzeri Çiğdem'in ateşi çıkınca hepimiz telaşlandık. Onu doğrucu hemşireye götürdük. Ateşi 39 dereceydi. Üstelik başı da çok ağrıyordu. Öğretmenimiz, Çiğdem'in annesini arayarak, ateşinin çıktığını söyledi

ve Çiğdem'i okuldan almasını istedi. Meğer annesi de ateşliymiş, onun için babası gelip aldı. Ertesi günü Serkan da ateşlenmiş; hem sesi değişmiş, hem de öksürmeye başlamıştı. Derken sınıfımızdaki diğer 16 arkadaşım da

hastalandı. Sizce arkadaşlarımla hastalığı ne olabilir? Soğuk algınlığı mı, yoksa grip mi? "İkisinin arasında ne fark var ki?" diyorsanız, bu sayfadaki "Soğuk Algınlığı mı, Yoksa Grip mi?" başlıklı tablodan yararlanabilirsiniz.

Gerçekten de bizim sınıftakilerin başına gelen pek de garip bir şey değil. Hemen herkes soğuk algınlığına yakalanır, grip olur. Elbette bunda şaşılacak bir yan

Soğuk Algınlığı mı, Yoksa Grip mi?

Belirtiler

Ateş

Seyrek

Yüksek (39-40°C)

Baş ağrısı

Seyrek

Belirgin

Vücut ağrıları

Hafif

Genellikle vardır

Halsizlik

Çok hafif

Hastalığın ilk

günlerinden

itibaren görülür.

2-3 hafta sürebilir

Bazen

Nezle ve burun tıkanması

Çok yaygın

Bazen

Bazen

Çok yaygın,

ciddi sorun

yaratabilir.

Hapşırma

Genellikle

Boğaz ağrısı

Çok yaygın

Öksürme

Çok az,

kesik kesik

Toplam Hastalık

Süresi

3-4 gün

7-10 gün



Grip Virüsü

Grip virüsü influenza olarak bilinir. Üç tipi vardır: İnfluenza A, B ve C.

Şimdiye değin en tehlikeli salgınlara A tipi yol

açmış. Bunun nedeni, A tipinin ötekilerden daha sık ve daha büyük değişikliklere uğraması. Bu değişiklik, virüsün genetik yapısındaki farklılaşmaya bağlı olarak yüzeyinde gerçekleşiyor. Sanki farklı bir saç rengi, biçimi ve yepyeni bir giysiyle çıkıyor karşımıza.



Yüzeyi değişmiş virüsü, bağışıklık sistemimizdeki hücreler tanıyamıyorlar. Bu yüzden de onları etkisiz kılamıyorlar. Bizim grip olmamız da kaçınılmaz oluyor.

Soğuk Algınlığı Virüsleri

Soğuk algınlığına 200 kadar virüsün yol açtığı biliniyor. Bunlardan en yaygını rinovirüsler. Her 10 soğuk algınlığından 4'ü rinovirüslerden kaynaklanıyor. Rinovirüslerin çoğalmaları için en uygun sıcaklık 32°C. Burnumuzun da sıcaklığı 32°C. Virüsler için ne kadar uygun değil mi?



Bir çocuk yılda ortalama 7-8 kez soğuk algınlığına yakalanıyor. Büyüdükçe bu sayı 2-4'e düşüyor, çünkü her defasında bağışıklık sistemi yeni bir

virüs tipini tanıyor. Bir virüs ikinci kez bizim hastalanmamıza yol açamıyor. Büyüdükçe daha fazla virüsle tanışmış olduğumuzdan da soğuk algınlığına daha az yakalanıyoruz.



yok. Ama bu kadar çok arkadaşımın hastalanması bizi düşündürdü; sınıfımızın görünmez dünyasını fark etmemizi sağladı. Meğer sınıfta bulunanlar yalnızca arkadaşlarım, öğretmenim ve ben değilmişiz! Bizden başkaları da varmış.



Çiğdem hapşırıklarıyla sınıfımızı inletirken aslında hastalığına yol açan virüslere havada gezinti şansı veriyormuş. O, hapşırdıkça virüsler havaya saçılıyormuş. Böylece sınıfımızda soluduğumuz hava pek

Bir kez grip olduk mu buna yol açan virüse karşı bağışıklık geliştiririz. Grip virüsünün bizi her yıl hasta edebilmesi, onun "kılık değiştirebilme" yeteneğiyle ilişkilidir. Virüsün yüzeyinde iki tip yapı vardır. Bunlardan biri, virüsün bizim hücrelerimize yapışmasını ve bu hücrelerin içine girebilmesini sağlar. Bilim adamları bu yapıyı hemaglutinin diye adlandırmışlar (resimde sarı renkli). Virüs, bizim solunum yolumuzdaki hücreleri hedefliyor. Onların yüzeyine hemaglutinin yardımıyla yapıştıktan sonra, hücrelerimizin içine giriyor. Hücremiz bundan sonra sanki bir virüs üretilme makinesiymiş gibi çalışıyor. Yeni oluşan virüsler de virüsün yüzeyindeki ikinci yapının yardımıyla hücreden çıkıyor. Bu da nöraminidaz (turuncu ve mor renkli).

çok mikropla birlikte grip virüslerine de ev sahipliği yapıyormuş. Öğrendiğimize göre, gribe yol açan influenza virüsü, havada ve yüzeylerde üç saat kadar kalabiliyor. O halde diğer arkadaşlarımın da grip olmasına şaşırmamak gerek; çünkü hepimiz bütün gün sınıfımızdaki virüslü havayı solumuştuk.

Peki, ben neden grip olmadım dersiniz? Aslında bunu kesin olarak söyleyebilmek çok güç. Belki arkadaşlarımla hastalığına yol açan grip virüsünü daha önceden almıştım. Yani eskiden bu virüs yüzünden gribe yakalanmış olabilirim. Son durumda da bağışıklık hücrelerim, Çiğdem'in, Serkan'ın ve öteki arkadaşlarımla da aldığı virüsle karşılaşınca: "Bu virüsü daha önceden gördüm, onu nasıl yeneceğimi biliyorum!" deyip virüsü etkisiz kılmış olabilirler. Belki de bu nedenle grip olmamış olabilirim.

Ayrıca ben sık sık ellerimi yıkarım; hem de en az 20 saniye boyunca sabunla iyice ovuşturarak yıkarım. Aslına bakarsanız el yıkamayı ben bir oyun haline dönüştürdüm. Sabunla ne güzel baloncuklar yapıyorum bir bilerseniz! Dokunduğum yerlerden ellerime mikroplar bulaşıyor, ellerimi yıkayarak onlardan kurtuluyorum.

Bir de, hiçbir zaman elimle gözümü ovuşturmam, burnumu karıştırmam. Gözümü, burnumu elleseydim virüslere davetiye çıkarmış olurum. Virüsler kolaylıkla elimden

gözüm ya da burnum yoluyla solunum yollarıma girer ve burada üreyerek benim soğuk algınlığına yakalanmama ya da grip olmama yol açabilirlerdi.

O halde ellerimi sık sık yıkamam; gözümü, burnuma ellerimi sürmemem de işe yaramış, grip olmamı önlemiş olabilir. Bir soru daha vardı

Neden Burnumuz Akar?

Hep soğuk algınlığı yüzünden mi burnumuz akar? Elbette hayır. Soğukta burnumuzun içindeki doku şişer. Bu yüzden burnumuz akabilir. Ama bu, soğuk algınlığıyla ilgili değildir.

Soğuk algınlığı sırasında burnumuzun akmasıysa bundan farklı. Burnumuz, sümük yardımıyla buradaki mikroplardan kurtulmaya çalışır. Bunun için de daha çok sümük üretir. Yani burnumuzun akması burnumuzun virüs temizliğinden başka bir şey değildir.

Bir de alerji nedeniyle burnumuz akabilir. Burada burnumuz, virüs yerine alerjiye yol açan maddenin temizliğini yapar. Burnumuzun akması bu yüzden.

Hapşırmanın da yine bu maddelerin temizliğidir. Hapşırarak, virüsleri ve alerjiye yol açan maddeleri burnumuzdan kovarız. Bir kısmından böylece kurtulurken, kalan kısmı için de bağışıklık hücrelerimize bir ileti gider. Bundan sonraki işi bağışıklık hücrelerimiz görür.



Nasıl İyileşeceğim?

Ne yazık ki soğuk algınlığının herhangi bir tedavisi yok. Alabileceğimiz ağrı kesiciler, ateş düşürücüler ve diğer soğuk algınlığı ilaçları yalnızca belirtileri azaltarak bizim kendimizi daha iyi hissetmemize yarıyor. Soğuk algınlığı virüsleri üzerinde herhangi bir etkileri yok.

Grip için de haberler pek iyi değil. Grip virüsüne karşı iki tür ilaç var, ama bunlar influenza virüsünün yalnızca bir tipine etkili.

Bunun için bu ilaçları kullanmadan önce hangi tip influenza virüsü taşıdığımızın belirlenmesi gerekiyor.

C vitamini de soğuk algınlığı ve gribi önlemek, tedavi etmek için sık sık kullanılır. Bilim adamları bunun doğruluğunu

çok araştırmışlar. Bulduklarına göre, C vitamininin yüksek dozları bizi soğuk algınlığından ve gripten korumuyor. Tek etkisi hastalığı daha kolay geçirmemizi sağlaması. Hastalığın süresini azaltmıyor; yani soğuk algınlığını ve gribi tedavi ettiğini kesin olarak söylemek zor.

Soğuk algınlığına ve gribe karşı antibiyotik almak hiç doğru değil. Antibiyotiklerin soğuk algınlığı ve gribe hiçbir etkisi yok. Antibiyotikler yalnızca bakterilere karşı etkilidir. Grip ve soğuk algınlığının nedeni virüsler olduğuna göre antibiyotiklerin bu hastalıklarda işe yaramamasına şaşmamalı.

Bazı durumlarda soğuk algınlığı ve gribe ek olarak bakterilerden kaynaklanan orta kulak iltihabı ya da sinüzit gibi hastalıklar oluşabilir. İşte ancak o zamanlar antibiyotik alabiliriz. Ama buna da ancak hekimler karar verebilir.



yanıtlamamız gereken. Acaba Çiğdem'in grip olmasına yol açan grip virüsleri yalnızca havadan mı tüm sınıfa yayılmıştı? Başka yollar da var mıydı? Bu soruyu öğretmenimizin bir uyarısını anımsayınca yanıtlayabildik. Öğretmenimiz, öksürüp hapşırdığımızda ağzımızı ve burnumuzu bir kâğıt mendille kapatmamızı önermişti bize. Herhalde bu sayede havaya saçtığımız virüs sayısını azaltabilecektik. Burnumuzu da yine kâğıt mendille silmemiz, kullandığımız kâğıt mendili sık sık değiştirmemiz konusunda da bizi uyardı. O halde kullandığımız kâğıt mendiller bir mikrop yuvası oluyordu. Çiğdem burnunu sildikten sonra, kâğıt mendillerini sıranın üzerine koyuyordu. Serkan belki de sıraya elini sürdüğü bir sırada bu virüsleri almıştı, kim bilebilir ki?

Arkadaşlarımın grip olduğunu duyan babam: "Eh, hava soğudu tabii. İnsanların soğuk algınlığına yakalanması ya da grip olması çok doğal." dedi. Aslında, babamın düşündüğünün aksine, soğuklarla gribin hiç ilgisi yokmuş. Hava soğuduğu için değil, kapalı ortamlarda daha çok kalmamıza bağlı olarak, mikrop alışverişi yaptığımız için kışın daha çok soğuk algınlığına yakalanıyor, grip oluyoruz. Oysa Antarktika'daki araştırmacıların hiç soğuk algınlığına yakalandıkları görülmemiş.

İyileşmek için...

Bol bol dinlenin.
Bol sıvı alın. Su, ıhlamur, süt en uygun sıvılardır.
Ilık tuzlu suyla gargara yapın.

Soğuk algınlığı ve grip olduğunuzda...

Hastalığınızı bulaştırmamak için...

Başkalarını öpmeyin, el sıkışmayın.

Başkalarıyla aynı bardağı kullanmayın.
Başkalarıyla aynı havluyu kullanmayın.
Kâğıt mendil kullanın ve sık sık eskisini çöpe atıp yenisini kullanın.
Ellerinizi, yüzünüzü sık sık sabunla yıkayın.

Grip Aşısı

Hastalıkların en iyi tedavi yolu o hastalığa yakalanmamaktır, yani o hastalıktan korunmaktır. Bunun için de aşı olmak iyi bir çözümdür.



Gripe karşı aşı geliştirmek zordur; çünkü gribe neden olan influenza virüsü her yıl değişik bir biçimde karşımıza çıkıyor. Etkili bir aşı geliştirmek için onun her yıl ne tür bir değişikliğe uğradığını bilmemiz gerekiyor. Dünya Sağlık Örgütü bu amaçla, bu virüsü adım adım izliyor ve bir sonraki yıl nasıl bir virüsün salgına yol açabileceğini belirliyor. Daha sonra buna göre bir aşı geliştiriliyor. Bu yüzden de geçmiş yıllarda üretilen aşılardan kullanamıyoruz.

Ülkemizde de grip aşısı uygulanabiliyor. Bu aşılarda, o yıl görülme olasılığı en yüksek olan virüs tipi hangisiyse ona bağışıklık kazanalım diye hazırlanıyor. Ama o yıl başka tipte influenza virüsleri de gribe yol açabilir. Yani bu aşığı yaptırmamız o yıl kesinlikle grip olmayacağınız anlamına gelmiyor.

Peki, soğuk algınlığına da etkili mi bu aşı? Grip aşısı olmanız o yıl soğuk algınlığına yakalanmayacaksınız anlamına hiç gelmiyor.

En iyisi siz grip aşısı olup olmamaya karar vermeden önce bir hekimin görüşünü alın; çünkü hekimler bazen gripten çok fazla zarar görebilecek kişilere bu aşığı önerebiliyorlar.

Bu kişiler, çok soğuk bir yerde yaşıyor olmalarına karşın soğuk algınlığına yakalanmamışlar, çünkü bu hastalığa yol açan virüsleri alabilecekleri kimse yokmuş yakınlarında. Bir de havanın nem oranının etkisi var. Kışın hava daha az nemli oluyor. Bu sırada burnumuz ve gözlerimiz de daha kuru kaldığından bizi virüsler daha kolaylıkla etkiliyorlar.

Çiğdem pazartesi günü okula gelebilecekti. Serkan'ı da ondan kısa bir süre sonra yine aramızda göreceğiz. Umarım, sınıfımızdaki öteki arkadaşlarım da hastalanmaz. Hastalanmalarını istemem, hem ayrıca bir matematik dersini ortalığı inleten hapşırıklar olmadan da yapabiliriz ve derse tüm arkadaşlarım katılabilir.