



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## SONBAHAR HASTALIKLARINA DİKKAT!

Dr. Mert Gürdal

Bütün mevsimler gibi sonbaharın da kendine has güzellikleri vardır. Sokaklar, sapsarı bir örtüyle boydan boya kaplanır, hafif bir yağmur eşliğinde çıtırdayan yapraklar arasında yürürken insan bu dünyanın gelip geçici olduğunu hatırlar, hüzünlendir. Bazen yalancı bir güneşe aldanıp parklara bahçelere koşar insanlar, ancak mevsim bütün ağırlığıyla çökmeye başladığında evlere çekilir, kışa hazırlık başlar. Yazdan, kışa doğru bir geçiş mevsimidir sonbahar. İnsanların bünyesi mevsim geçişlerinde iyice hassaslaşır. Hava bir sıcak, bir soğuk olması çoğu zaman doğru kıyafetleri seçemememize neden olur. Bu durum hastalıklara davetiye çıkarır. Çevrenizde, hapşırın, burnunu çeken insanların sayısı artar, ne olduğunu anlamadan bir de bakarsınız siz de hasta olmuştunuz.

Solunum yolları hastalıklarının en yaygın olduğu zaman sonbahar mevsimi.

### Nezle

Sonbaharda en sık görülen hastalık soğuk algınlığı ismi de verilen nezle hastalığıdır. Nezle, çeşitli virüsler sonucu oluşan bir tür üst solunum yolları enfeksiyonudur. Nezle, solunum ile alınan rhinovirüslerin burun mukozasına yapışması sonucunda oluşur. Bu sebeple bulaşıcı bir hastalıktır. Nezle olduğunda karşılaşılan şikayetler; boğazda kaşınma hissi ve sık hapşırma, burun tıkanıklığı ya da burun akması, özellikle geceleri artan öksürük, hafif ateş, iştahsızlık ve huzursuzluktur. Genellikle tedavi gerektirmeyen bir hastalık olan nezle, vücudun virüsten kurtulması sonucunda kendiliğinden iyileşir. İyileşme periyodu 7 ila 10 gün arasındadır. Bu periyod boyunca dinlenmek hastalığın iyileşmesinin en önemli parçasıdır.

Hastalıktan daha kolay kurtulabilmek için bazı yollara başvurulabilir. Nezleyken, bol sıvı gıda almak, aşırı giyinmekten ve sigara içilen ortamlarda bulunmaktan kaçınmak, burun açıcı spreyler, ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar kullanmak bu hastalığı daha kolay atlattırma sağlamaktadır. Nezle, basit bir hastalık olmasına rağmen ateşinizin 38,5'un üstüne çıkması, nefes darlığı yaşamanız, yeşil veya sarı renkte balgam çıkarmanız ve hastalığınızın 14 gün içinde iyileşmemesi durumunda vakit kaybetmeden doktorunuza başvurmalısınız.

### Grip

Grip, genellikle nezleyle karıştırılan bir hastalıktır. Gribin belirtileri ve etkileri nezleye benzemesine rağmen grip daha ağır bir hastalıktır. Grip, sürekli değişime uğrayan virüslerin yol açtığı bir hastalıktır, bu sebeple gribe karşı etkili bir tedavi yöntemi geliştirilememiştir. Bu hastalıktan korunmak için en sık başvuru olan yöntem grip aşısıdır. Ancak gripin her türüne karşı sizi koruyabilecek bir aşı henüz bulunamamıştır. Gribin belirtileri arasında ani başlayan baş ağrısı, boğazda yanma hissi, kuru öksürük, yüksek ateş ve buna bağlı olarak üşüme-titreme yer almaktadır. Hastalığın tedavisinde antibiyotiklerin işe yaramayacağı unutulmamalıdır. Tedavi için dinlenmek, ayrıca bol bol C vitamini ve su tüketmek gerekir. Piyasada bulunan anti-gribal ilaçların kullanmak da hastalığın yol açtığı olumsuz etkileri en aza indirerek hastalığı atlattırma yardımcı olur.

### Sinüzit

Sinüzit, burun çevresindeki sinüs adı verilen boşlukların iltihaplanmasına verilen isimdir. Sinüslerde iltihaplanmaya yol açan virüs ve bakteriler her zaman bulunur, ancak sinüslerin normal çalışması durumunda bu virüs ve bakteriler iltihaplanmaya neden olmazlar. Zararlı gazların solunması gibi çevresel faktörler veya doğuştan gelen ya da sonradan oluşan yapısal bozukluklar sinüslerin normal çalışmasını engelleyebilir. Bu durumlarda sinüsler kolayca iltihaplanır ve sinüzit ortaya çıkar. Sinüzitin en sık görüldüğü durum ise nezle veya grip gibi üst solunum yolu hastalıklarının sonrasıdır. Alerji, burunda kemik eğriliği, geniz eti gibi etkenler de sinüzitin ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Yüz ve baş ağrılarının yanı sıra tek taraflı burun akıntısı sinüzitin en net belirtileridir. Uyuşukluk, çalışma isteksizliği, kötü koku alma veya koku kaybı da yaşanabilir. Sinüzit, antibiyotik veya gerekli ilaçlarla hatta bazen ameliyatla tedavi edilen ve genellikle ciddi problemlere yol açmayan bir hastalıktır. Buna rağmen tedaviye önem vermek gerekir çünkü iltihabın yayılması durumu tehlikeli komplike-kasyonlara yol açabilir. Sinüzitten korunmak için ıslak saça kalmamak, soğuktan korunmak, sigara dumanından ve alerjiye yol açabilen toz gibi maddelerden uzak durmak gerekmektedir. Ayrıca yaşadığınız yerin nem ve ısı dengesine dikkat etmek de sinüzitten korunmanız için önemlidir. Hastalık genellikle antibiyotik ve burun spreyleri ile tedavi edilir ancak kronik sinüzitte ameliyat tek çözümdür.

### Bronşit

Bronşit, akciğere giden hava yollarının iç yüzünde yer alan bronş adı verilen zarın iltihaplanmasıdır. Hastalık akut ve kronik bronşit olmak üzere ikiye ayrılır. Kronik bronşitin sebepleri henüz tam olarak saptanamamıştır. Akut bronşit ise genellikle soğuk algınlığının ardından başlar ve sıradan bir hastalık olarak kabul edilir. Sonbahardaki gibi ani sıcaklık değişimlerinde, solunum yollarının koruyucu sıvı salgısı azalmakta, bu yüzden bronşit vakaları artmaktadır. Bronşit; grip ve soğuk algınlığı gibi hastalıklara bağlı olarak görülebilmekle beraber özellikle gençlerde ortaya çıkan bronşit vakalarının büyük bir bölümü virüslerden kaynaklanmaktadır. Bronşit,

göğsün orta kısmında ve göğüs kemiğinin arkasında artan şiddette bir öksürükle birlikte kendisini gösterir. Akut bronşit genellikle tehlikeli sonuçlara yol açmaz ve bir-iki hafta içerisinde iyileşir ancak hastalığın ilerlemesi durumunda zatürree(pnomöni) riski ortaya çıkabilir. Akut bronşitin tedavisi için antibiyotik kullanılabilir. Her ne kadar virüsten kaynaklanan bronşitlerde antibiyotiğin iyileştirici bir etkisi bulunmasa da olası bir bakteri enfeksiyonuna karşı antibiyotik kullanmak yararlıdır. Bunun yanı sıra balgam yumuşatıcı ilaçlar kullanılarak, hastanın balgamı atması sağlanmalıdır. Öksürük ilaçlarına pek başvurmamak gerekir çünkü öksürük vücudun hastalığın yol açtığı salgıdan kurtulmasını sağlayan bir direnç mekanizmasıdır.

#### Sonbaharda Hastalıklardan Korunmanın Yolları

Sonbaharla birlikte ortaya çıkabilecek olan hastalıkların bir bölümünü sizlere tanıttık. Tabii ki sonbahar hastalıkları bu kadar değil; yukarıdaki hastalıklara bağlı olarak farenjit, bademcik iltihabı, larenjit, astım ve zatürree gibi hastalıklar da sonbaharda sık sık karşımıza çıkan hastalıklardandır. Çoğu birbiriyle bağlantılı görünen bu hastalıklardan korunmak için bazı ortak yollara başvurabilirsiniz:

##### 1) Doğal besinlerle savunma kalkanınızı güçlendirin

Sonbaharda sağlıklı beslenmek çok önemlidir. Doğal besinler aracılığı ile bol vitamin almak, bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve sizi hastalıklara karşı daha dirençli bir hâle getirir. Domatesten C ve E vitaminlerini edinebilir, vişne suyunda bulunan A vitamini ve potasyum sayesinde ateşli bir hastalığa yakalandığınızda ateşinizi düşürebilirsiniz. Portakal, greylift gibi turuncu renkliler ve nar da savunma kalkanınızı güçlendirecek birer C vitamini deposudur.

##### 2) Kalabalık ortamlardan sakının

Sonbahar hastalıklarının pek çoğu bulaşıcıdır. Bu hastalıklar çoğunlukla solunum ve insanlarla yakın temas sonucu bulaşır. Bu sebeple sonbahar aylarında mümkün olduğunca kalabalık ortamlardan ya da bu tür mekanlarda yakın temastan kaçınmalısınız.

##### 3) Ellerinizi sık sık ve bol su ile yıkayın

Temizlik, sağlığın olmazsa olmaz koşuludur. Gün içinde elinizi sürdüğümüz pek çok şey bakteri ve mikroplarla kaplıdır. Bu bakteri ve mikroplar hastalıklara davetiye çıkarır. Bu sebeple gün içinde sık sık eller yıkanmalı ve bol su kullanılmalıdır.

##### 4) Hasta kişilerin eşyalarını kullanmaktan kaçının

Hasta kişilerin kalem, bardak, havlu, kitap gibi eşyalarını kullanmaktan kaçınmak, hastalığın size bulaşmasını engelleyecektir.