

**soğuk
algınlığı**

**grip
zatürre**

hangisi

Solunum sistemi, soluma yoluyla alınan organizma ve kirliliklere karşı önemli bir koruma mekanizmasıdır. Enfeksiyonlara karşı koruyucu olarak iki mekanizma birlikte çalışır.

- Goblet hücreleri, solunum sisteminin iç kısmını kalın bir şekilde kaplayan mukusu salgılar.
- İkinci olarak, üzeri kiliya (cilia) adı verilen titrek tüycüklerle kaplı hücreler ise, solunan organizma, toz ve allerjenler yutulana veya dışarı atılana kadar mukusun yukarı doğru hareketini sağlar.

Soğuk ve kuru olan kış havasını solumak, mukus tabakasını kuruturak kiliya hücreleri tarafından hareket ettirilemeyecek kadar yoğun hale getirir. Böylece solunan organizmaların, solunum yolu hastalıklarına sebep olma ihtimali artar.

Eczacılar kış aylarında solunum yolu hastalıkları ile ilgili birçok soruyla karşılaşılır. Çoğu hasta, enfeksiyonun şiddeti hakkında eczacının görüşünü öğrenmek ister. Hasta grip mi yoksa soğuk algınlığı mı? Acaba zatürre olabilir mi? Bu üç hastalık tipi birbirinden nasıl ayrılır? Bu yazımızda eczacı meslektaşlarımızın bu sorulara cevap vermesine yardımcı olacak bilgileri sunmaya çalışacağız.

Hastalık Nedenleri

Soğuk algınlığı virüslerin neden olduğu bir hastalıktır. Sebep olarak ilk sırada rinovirüsleri söylemek gerekir. Bunları *corona virüsler*, *parainfluenza virüsleri*, *solunum sinsitiyal virüsleri*, *adeno virüsler*, *eko virüsler* ve *coxsackie virüsleri* takip eder.

SOĞUK ALGINLIĞI, MİKROP İLE BULAŞMIŞ BİR EŞYAYA TEMAS VEYA HASTA BİR İNSANIN ELİNİ SIKTIKTAN SONRA ELİN GÖZ, BURUN VEYA AĞIZ İÇİ DOKULARINA TEMAS ETMESİ İLE BULAŞIR.

İnfluenza (grip) üç influenza virüsünden (*influenza A, B veya C*) biri dolayısıyla meydana gelir. AKSIRAN VEYA ÖKSÜREN BİR HASTANIN YAKININDAYKEN SOLUMA YOLUYLA BULAŞIR. Her yıl grip salgınları bir çok hastada şiddetli rahatsızlıklara sebep olmaktadır.

Zatürre (pnömoni), solunum sisteminin (alveol, bronşlar, soluk borusu gibi) çeşitli kısımlarında iltihaplanmanın görüldüğü bir hastalıktır. Teşhisin doğrulanması için göğüs röntgeni gereklidir. Zatürre nadiren soğuk algınlığı ve influenza ile aynı yoldan bulaşır. Sadece çok tehlikeli ve ölümcül organizmalar kişinin bağışıklık sistemini delerek zatürrenin solunumla taşınmasına neden olurlar. Zatürre daha çok kronik hastalığı bulunan veya diğer risk faktörlerini taşıyan (mesela ileri yaş, baskılanmış bağışıklık sistemi, içki kullanımı, hareketsizlik, bilinç kaybı, beslenme bozukluğu ...) kişilerde görülen fırsatçı bir hastalıktır. HASTALIK ETKENİ ORGANİZMA, VÜCUDA SOLUMA YOLUYLA, DAMAR VEYA SOLUNUM YOLUNA YAPILAN BİR MÜDAHALE SONUCUNDA GİREBİLİR. Soğuk ve kuru kış aylarında solunan havanın nemlendirilmemesi, sigara kullanımı sonucunda kiliya titrek tüylü hücrelerin işlevlerinin bozulması, mukus üretiminin aksaması veya kesilmesi zatürre riskini artırır. Az miktarda kalan mukus ise solukla vücuda giren organizmalar için verimli bir üreme ortamıdır. BULAŞICI ZATÜRRE TOPLUM VEYA HASTANE KÖKENLİ OLABİLİR. Toplum kökenli zatürre çoğunlukla *Streptococcus pneumoniae*, *A grubu Streptokoklar*, *Haemophilus influenzae*, *Moraxella*, *Branhamella catarrhalis*,



Klebsiella türleri, *Staphylococcus aureus* veya *Pneumocystis carinii* gibi bakterilerin neden olduğu bir rahatsızlıktır. Hastane kaynaklı zatürreye ise daha çok *Pseudomonas aeruginosa*, *Klebsiella pneumoniae* veya *Serratia marcescens* neden olur. Viral zatürre ise influenza veya hantavirüsler sebep olur.

Bulaşıcı olmayan bazı solunum yolu iltihaplanması enfeksiyonları da zatürre olarak bilinir. Petrol türevlerinin veya laksatif yağların kazaen solunum yoluna kaçması, duman, çevresel ve mesleki toksinler gibi yabancı maddelerin ve özellikle bebeklerde pudra veya mısır nişastasının solunması zatürreye neden olabilir.

Ayrıca gastroözefageal reflü hastalığı ve yutkunma bozukluğu gibi rahatsızlıkları bulunan hastalarda aspirasyon (yutak ve mide muhtevasının, gırtlak ve alt solunum yollarına kaçması) neticesinde zatürrenin ortaya çıktığı görülür. Bu enfeksiyon çoğunlukla anaerobik bir kok olan *Bacteroides fragilis* veya *Fusobacterium* türlerinden kaynaklanır.

Hastalık Belirtileri

Soğuk Algınlığı

Soğuk algınlığı belirtileri hastalığa neden olan virüsün tipine göre değişmekle beraber bazı genellemeler yapılabilir. Belirtiler genellikle viral temastan 1 veya 2 gün sonra başlar ve sıklıkla hafiftir. Çoğunlukla ilk evre boğazda kaşıntı, gıcık ve kırgınlıkla başlar. Boğazdaki rahatsızlık acı veren bir hal alana kadar ilerler ancak çoğunlukla ikinci veya üçüncü günden sonra azalır. Burun ve genizle ilgili şikayetler genellikle boğaz ağrısının düzelmesinden sonra başlar. Hasta, başlangıçta yaklaşık olarak iki gün süren çok ve sulu bir akıntı farkeder. Bu süreden sonra akıntının kıvamı değişir, akıntı yoğunlaşır ve cerahatli hale gelir. Burnun çoğu zaman kısmen ya da tamamen tıkanık olması tipiktir. Dördüncü ve beşinci günde cerahatli akıntı ve burun tıkanıklığı yavaş yavaş artar. Bu sırada öksürük başlar ve başlangıçta balgamlı iken zamanla kuru ve balgamsız hale gelir. Soğuk algınlığında, neden olan virüse bağlı olarak ateş, gözlerde sulanma, hapşırma, kırıklık ve baş ağrısı gibi diğer belirtiler de bulunabilir. Soğuk algınlığında belirtilerin başlaması ve ilerlemesi yavaştır ve iltihaplanma diğerlerine göre daha hafiftir. Çoğu soğuk algınlığı hastası iş veya okulunu kesintiye uğratmadan görevini sürdürebilir.

Grip (influenza)

Grip belirtileri soğuk algınlığı belirtileri gibi insandan insana değişebilir. Her yıl salgın influenza alttıpleri bir önceki yılda görülenden ayırt edilebilecek farklı belirtiler göstermektedir. Buna rağmen influenza için bazı genellemeler yapmak mümkündür. İNFLUENZA SOĞUK ALGINLIĞINDAN FARKLI OLARAK BİRDENBİRE BAŞLAR. Kişi, sabah kendini iyi hissederken öğleden sonra çok şiddetli hastalanabilir. Hasta, belirtiler başladığında bunların soğuk algınlığı belirtilerine benzediğini zanneder. Boğaz ağrısı ve su gibi tabir edilen burun akıntısı iki durumda da

bulunur. Fakat influenzadaki akıntı çoğunlukla soğuk algınlığındaki gibi yoğun ve iltihaplı değildir. Soğuk algınlığında nadir olarak başağrısı ve ateş görülse de influenzada bunlar daha sık ve daha şiddetli görülür. İNFLUENZADA ATEŞ SOĞUK ALGINLIĞINDA GÖRÜLENİN ÇOK ÜSTÜNE ÇIKARAK 41 DERECEYE ULAŞABİLİR. Soğuk algınlığında dermatolojik ve oftalmik belirtilere rastlanmazken, sıcak, kan hücum etmiş teni ve sulu, kızarmış gözleri ile influenzalı kişi hastalığı diğer insanlara bulaştırabilir. İKİ HASTALIK ARASINDAKİ EN BÜYÜK FARK KIRIKLIK VE RAHATSIZLIĞIN SEVİYESİDİR. İNFLUENZA, HASTADA UYUYARAK VEYA DİNLENEREK GRIBIN ETKİLERİNDEN KURTULMA İSTEĞİNİ YARATAN BİR KIRIKLIĞA NEDEN OLUR. Kişi kaslarında, eklemlerinde ve göz çevresinde şiddetli ağrı ve acı hisseder. Rahatsızlık, dinlenme ve yalnız kalma ihtiyacını destekler. Bu nedenle influenza hastalarının kendi istekleriyle okul veya işe gitmemeleri çok sık görülür.

Zatürre (Pnömoni)

Zatürre nezle ve gripi taklit eder. Neden olan organizmaya bağlı olarak diğer hastalıklarda olduğu gibi belirtileri farklılık gösterebilir. Bu nedenle eczacı zatürre şüphesi bulunan bir hastaya göğüs röntgeni için hekime başvurmasını önermelidir.

Pnömonide şu hususlara dikkat etmek gerekir:

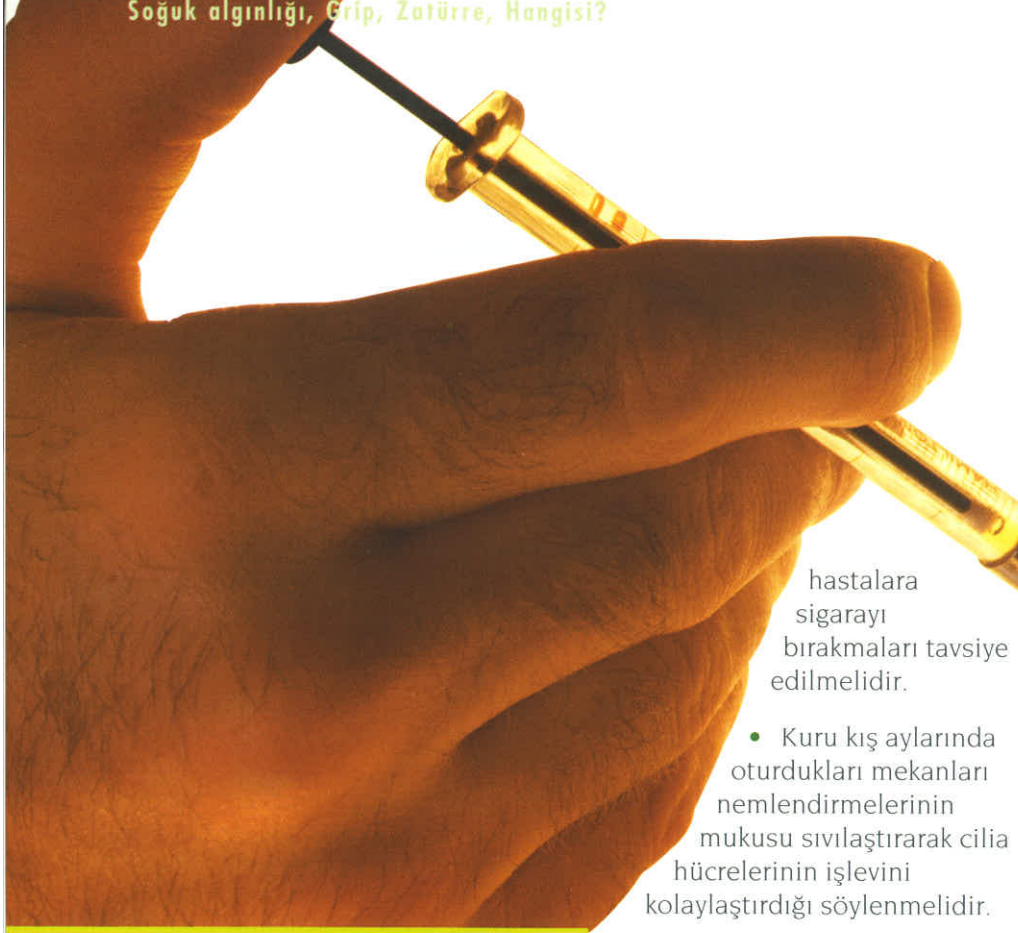
- Hasta, nefes darlığı ve sık nefes alıp verme sonucu nefes almanın güçleştiğini açıkça farkeder.
- Kişi, nefes alışverişi sırasında bedeninin üst kısmının içeri ve dışarı doğru çekilip itildiğini hisseder.
- Bakteriyel pnömonide titreme, yüksek ateş, terleme, göğüs ağrısı (akciğer zarı iltihabı) ve sarı/yeşil renkte balgamlı öksürük görülebilir.
- Viral zatürrede ise kas ağrıları, yorgunluk, ateş, başağrısı ve balgamsız öksürüğe neden olur.
- Atipik zatürre genellikle *Mycoplasma* nedenlidir ve daha hafif belirtiler gösterir.
- Zatürre ciğerde hırıltı gibi çeşitli seslere sebep olsa da bir eczane eczacısı bu tip bulguları inceleyecek bilgi ve cihaza sahip değildir.

ECZACI NE YAPMALIDIR?

Eczacılar, hastaya bu üç solunum sistemi hastalığından hangisine yakalandığını anlatmanın yanında değerli önerilerde bulunabilirler.

- Eczacı hastalarına her solunum yolu enfeksiyonunda antibiyotik kullanmanın yanlış olduğunu





hastalara sigarayı bırakmaları tavsiye edilmelidir.

- Kuru kış aylarında oturdukları mekanları nemlendirmelerinin mukusu sıvılaştırarak cilia hücrelerinin işlevini kolaylaştırdığı söylenmelidir.

anlatmaya çalışmalı ve gereksiz antibiyotik kullanımının zararlarına karşı hastalarını uyarmalıdır. Ayrıca antibiyotiklerin soğuk algınlığı ve gripde yardımcı olamayacağını vurgulamalı ve hekimler tarafından verilmeyen ilaç kullanımının faydasız olduğuna işaret etmelidir.

- Eczacı, ağır gripin zatürreye sebep olabileceğini ve dolayısıyla kişilerin her yıl grip aşısı yaptırmalarının uygun olacağını söylemelidir.
- Kişilere, özellikle nezle ve gripin yaygın olduğu mevsimlerde sık sık el yıkamayı öğütlemelidir. Kişilere, hastalığın bulaşma yolunun mikrop bulaşmış ellerin yüze teması ile olduğunu belirterek, ağız, göz ve burunlarına dokunmamalarını tavsiye etmelidir. **Bilhassa ülkemizde yaygın olan öpüşme adetinden vaz geçmeleri hatırlatılmalıdır.**
- Sigara dumanı solunum sisteminin iç kısmını kaplayan kiliya hücrelerine zarar verdiğinden

- Hastalar, dokundukları eşyalara mikrop bulaştırmamak için ellerine öksürüp, hapşırmamalı, bu amaçla mendil ,daha iyisi kağıt mendil, kullanmalıdır.
- El sıkışmak organizmanın yeni bir konak kazanmasına imkan tanır. Bu rahatsızlık sırasında el sıkışmaktan kaçınmaları hastalara hatırlatılmalıdır. Hastaların diğer insanlardan, bilhassa bağışıklık sistemi sorunları yaşayanlardan uzak durmaya özen göstermeleri şeklinde bilgiler eczacı tarafından hastaya iletilmelidir.
- Eğer eczacı, kişinin grip veya zatürre olduğu konusunda kararsız kalıyorsa hastanın derhal hekime gitmesini tavsiye etmelidir.

HASTALIKTAN KORUNMA

Bu üç hastalık arasındaki farkları anlamının yanında nezle, grip ve zatürreye karşı alınacak önlemleri de bilmek gerekir.

- Sigara vücudun bağışıklık sistemini zayıflattığı için eczacılar hastalarla konuşarak sigarayı

bırakma konusundaki tavsiyelerini anlatmalıdır.

- Buldukları mekanları nemlendirici veya buharlaştırıcılar kullanarak mukusun kuru ve hareketsiz hale gelmesini engellemelerini önemle vurgulamalıdır.
- Her yıl grip aşısı yaptırmının kişileri gripten koruyacağı gibi gripin sonucunda oluşabilecek zatürre riskini de azaltacağını belirtmelidir.

Hastalara bu hastalıklar hakkında en önemli bilgiyi iletebilecek kişilerden biri eczacılardır. Bunu unutmayınız.

Ecz. Nilüfer Şendoğdu

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi



PARMAK

Trabzondaki bir atölyede bir iş kazası olmuş ve Temel'in parmağı kopmuş. Arkadaşları hemen kopan parmağı bir buz torbası içinde hastaneye yetiştirmişler. Koşarak cerraha parmağı vermişler. Parmağı alan cerrah:
- Güzel, parmağa birşey olmamış. Hasta nerde?
- Ne hastası? Onu da mı getirmemiz gerekiyordu?



Sigara Sağlığa Zararlıdır

Temel savaşta büyük çatışmanın hemen ardından gecenin sessizliğinde bir sigara yakar. Arkadaşı bağırır,
- Ne yapıyorsun bu çok tehlikeli !...
Temel sakın,
- Merak etme içime çekmeyrum.