

SOĞUK ALGINLIĞI

Soğuk Ałınlıđına Nasıl Yakalanılır?

Soğuk alđnılıđının nedeni virüslerdir. Virüsler, burun ve boğazın iç kısmını kaplayan küçük mikroplardır. Buraya yerleşen virüsler bilinen belirtileri ortaya çıkarırlar: Hapşırma, burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürme, başağrısı ve genel bir halsizlik. Soğuk alđnılıđının nedeni virüsler olmakla birlikte, yayılması insanlar tarafından olur. Hasta olan kişinin hapşırması ya da öksürmesi ile virüsler havaya yayılırlar ve başka birisinin geleerek o havayı solumasını beklerler. Bunun yanı sıra, hasta birisi ile temas ederseniz yine soğuk alđnılıđına yakalanabilirsiniz.

Yaygın bir inancın aksine, yalnızca üşümek ya da ıslanmakla soğuk alđnılıđına yakalanılmaz. Ancak civarda soğuk alđnılıđı virüsü varsa, bu durum hastalanma olasılığınızı artırır.

ya da okula giderek virüsü yaymak yerine, evde sıcak bir yerde kalmak daha doğrudur. Hafif yemekler yiyerek bol bol sıcak şeyler için: vücudunuzun kaybettiği sıvıları geri kazanması gerekir.

Nasıl Bir Tedavi Uygulamam Gerekir?

Eczacımız, soğuk alđnılıđının belirtilerini hafifletmek için size çok çeşitli ilaçlar önerebilir. Örneđin başımız ağrıyor ya da ateşiniz varsa ağrı kesiciler size yarar sağlayabilir. Yine eczacınız size, özellikle soğuk alđnılıđı için hazırlanmış bazı ilaçlar verebilir. Bu ilaçlar nezlenizi durdurur, soluk almanızı kolaylaştırır, öksürüğünüzü hafifletir ve bazen de hapşırmanızı durdurabilir. Bu ilaçları kullanırken prospektüsteki talimatlara aynen umanız ve soğuk alđnılıđı belirtileri nedensiz fazla olursa olsun dozu kendiliğinizden arttırmamanız çok önemlidir.

Soğuk Alđnılıđları Neden Tedavi Edilemez?

Soğuk alđnılıđına neden olan virüsleri öldürmek, sık rastlanan bulaşıcı hastalıklara neden olan bakterileri öldürmekten çok daha zordur. Uygun bir tedavi şekli arayan bilim adamlarının işlerini daha da zor hale getirmek için, soğuk alđnılıđına neden olan virüsler çok çeşitlilik gösterirler. Bu da soğuk alđnılıđına karşı bir aşının geliştirilebilmesi olasılığını hemen hemen sıfıra indirmektedir. Çünkü, bu aşılardan çok sayıda virüs tipini kapsaması gerekmektedir.

Soğuk Alđnılıđından Korunulabilir mi?

Tamamen deđil. Ancak, bol bol dinlenirseniz, iyi ve dengeli bir şekilde beslenirseniz,



Soğuk Alđnılıđına Yakalanılığında Ne Yapmam Gerekir?

Yapılacak en önemli şey yorulmamaktır. Sizi gerilime sokacak şeyler yapmaktan kaçınarak, mümkünse yatarak, bol bol dinlenin. İş

ellerinizi sık sık ve çok iyi yıkarsanız, kış aylarında kalabalık yerlerde bulunmaktan kaçınırsanız, soğuk algınlığına yakalanma riskini azaltmış olursunuz.

Doktora Gitmem Gerekir mi?

Sadece soğuk algınlığı için doktora gitmek gereksiz olmakla birlikte, eczacımızın önerilerine karşın, birkaç gün içinde belirtiler kaybolmuyor ve özellikle de yapışkan, yeşil bir balgamla birlikte inatçı bir öksürük devam ediyorsa, mutlaka doktorunuza görünmeniz gerekir. Astımı ve bronşiti olan kişiler ise daha dikkatli olmalıdır. Soğuk algınlığına yakalandıklarında doktorları onları görmek isteyecektir.

Soğuk algınlığımız için eczacımız size şu ilacı önermektedir:

ECZANE DAMGASI

Not

Tarih

Eğer ilaç kullanıyorsanız, yeni bir ilaca başlamadan önce eczacınıza danışınız.



Çeviri ve Hazırlama: TEB Araştırma ve Çeviri Bürosu.