

GRİBAL ENFEKSİYONLAR VE KORUNMA YOLLARI

Planlama ve
Koordinasyon Birimi

Gribal enfeksiyon nedir?

Gribal enfeksiyon, Influenza virüslerinin yol açtığı, akut üst solunum yolu enfeksiyonu semptomları ile başlayan bir hastalıktır.

Hastalığa genel olarak grip adı verilse de diğer virüslerin yaptığı üst solunum yolu enfeksiyonlarına da yaygın olarak grip denmektedir. Bu durum hastalığın diğer üst solunum yolu enfeksiyonları ile karıştırılmasına neden olur.

Genellikle hastalığın daha hafif seyrettiği, ayakta atlatılan nezle ve soğuk algınlığından farklı olarak grip, çok sayıda ölüme sonuçlanan ve dünya çapında büyük salgınlara yol açan, ağır bir hastalıktır.

Yüksek ateş, yaygın kas ağrıları ve kırgınlık ile seyreden grip, toplumda aynı anda bir çok kişiyi etkileyerek büyük oranda iş gücü kayıplarına yol açabilir.

Salgınlar ne zaman artar?

Gribal enfeksiyonlar her mevsim görülebildiği gibi, genellikle mevsim geçişlerinde, havaların soğuduğu ve nem miktarının düştüğü dönemlerde görülme sıklığı artar. Hastalık toplumda genellikle sonbahar mevsiminin sonlarında başlayıp ilkbahar aylarına kadar yaygın olarak etki eder. Hastalığın zamana göre değişim göstermesinde çevresel faktörler ve yaşam tarzı önemli rol oynar. Özellikle havaların soğuduğu dönemlerde kalabalık ve havalandırmanın iyi olmadığı kapalı alanların kullanımının artması,



hastalığın mevsimsel olma özelliğini arttıran önemli çevresel etkenlerdendir.

Gripten korunmanın başlıca yolu ise vücut direncinin düşmesini engellemekten geçer. Bu bakımdan mevsime uygun giyinmeli, bol sulu gıdalar, taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Hastalar ile yakın temastan, ortak eşya kullanımından kaçınılmalıdır.

Risk altındaki kişiler kimlerdir?

Her yaşta görülebilen gribal enfeksiyonlar, bebekler, çocuklar ve yaşlılarda daha öldürücü seyretektedir. Ayrıca kişilerin kronik hastalıklarının olması (kronik akciğer hastalıkları, romatizmal ve koroner kalp hastalıkları, diabetes mellitus, kronik nefrit, parkinson, multipl skleroz gibi nörolojik hastalıklar, maligniteler, anemi), sigara kullanımı ve gebelik gribal enfeksiyon için risk faktörleri arasındadır.

Gribal enfeksiyon nasıl bulaşır?

Hastalık, virüsü taşıyan hasta kişilerin solunum yolu sekresyonları ve bunlarla bulaşmış eşyaları aracılığıyla hızla yayılmaktadır. Özellikle kalabalık ve topluca yaşanan ortamlar hastalığın yayılmasında önemli rol oynar.

Hastalığın seyri

Hastalık, Influenza virüsünün bulaşmasını takip eden 1-3 günde, üşüme, titreme, ani yükselen ateş, halsizlik, kırgınlık, iştahsızlık, boğaz ve baş ağrısı, yaygın kas ve eklem ağrıları, bulantı, genizde dolgunluk ve akıntı, gözlerde yanma kızarıklık, burun akıntısı gibi belirtilerle ortaya çıkar.

Buna benzer belirtiler nezle, farenjit, tonsillit, sinüzit, larenjit, bronşit, zatürre gibi bir çok solunum yolu enfeksiyonları sırasında da görülebildiğinden, belirtiler ortaya çıktığında hastanın bir hekim tarafından değerlendirilmesi uygun olur. Bu yapılmadığı takdirde bazen gereksiz yere zaman kaybedilerek ve enfeksiyonların antibiyotik ile tedavisine geç kalınmış olur.

Gripte ise antibiyotik kullanılmaz ve faydasızdır. Ancak, griple karışan ve bazen griple birlikte ve ona bağlı ikincil olarak ortaya çıkan zatürree, kulak ilti-



habı, bademcik iltihabı gibi durumlar söz konusu ise antibiyotik kullanılmalıdır.

Hastalığın grip mi yoksa benzer belirtilere sahip bir başka enfeksiyon mu olduğunu söylemenin hızlı ve tam güvenilir bir yolu yoktur. Genellikle en iyi tahmin, hastanın kendisini değerlendirerek belir-

terleri takip etmesiyle olur. Yaşlılar, kalp, akciğer, böbrek ve şeker hastaları ve vücut direncini bozan kronik hastalığı olanlar ise grip belirtileri başlar başlamaz hekime başvurmalıdırlar.

En büyük yanlış!!!

Gribal enfeksiyonda, herhangi bir bakteriyel iltihap olmadan koruyucu olsun diye antibiyotik verilmemelidir. Grip gibi virütik enfeksiyonlarda antibiyotik kullanımı faydasız olmakla birlikte, gereksiz antibiyotik kullanımının dirençli bakterilerle iltihaplanmalara zemin hazırladığı da unutulmamalıdır.

Gribal enfeksiyonda tavsiye edilenler

Grip hastalarında kullanılan ilaçlar semptomlara yönelik olup; hastanın genel durumunu düzeltmek amacıyla kullanılmaktadır. Hastalık süresince istirahat edilmesi, bol sıvı alınması, ağrı kesici-ateş düşürücü, solunum yolu sekresyonlarını ve irritasyonunu giderici ilaçların kullanılması ile semptomların kontrolü mümkündür.

Gribal enfeksiyonlarda doğrudan virüse karşı etki eden bazı ilaçlar da vardır, ancak, yarar/zarar hesabı yapıldığında bunların her grip geçiren kişiye uygulanması yerine, gribe bağlı komplikasyonların görülme ihtimali fazla olan risk grubu hastalara verilmesi daha doğrudur.

Gribin en korkulan komplikasyonu, hastalığa ikincil olarak zatürree gelişmesidir. Ayrıca; bronşit, sinüzit, kulak iltihabı, bademcik iltihabı, ensefalit vb. komplikasyonlar da gelişebilir. Hastalığın ağır seyrettiği kişiler, yaşlı ve kronik hastalığı olanlar ve 3-5 günlük



ateşli dönemin ardından düzelleme periyoduna girip daha sonra tekrar ateşi yükselip hastalananlar mutlaka bu komplikasyonlar açısından bir hekim tarafından değerlendirilmelidirler.

Dikkat edilmesi gereken bir başka konu ise; on sekiz yaş altındaki çocuklarda aspirin ve diğer salisilatları içeren ilaçlar kullanılmamalı, parasetamol içeren diğer ateş düşürücüler tercih edilmelidir. Çünkü; vücudun birçok organını ilgilendirse de temel özelliği, Karaciğerde yağ birikimi ve beyin içi basınçta aşırı yükselme olan "Reye Sendromu" özellikle grip, soğuk algınlığı ya da suçiçeği gibi viral enfeksiyonlar nedeniyle aspirin kullanan çocuklarda ve gençlerde, viral enfeksiyondan 1-14 gün sonra ortaya çıkmaktadır. Reye Sendromunun ilk döneminde şiddetli ve sürekli bulantı, kusma ile beraber aşırı yorgunluk, uyku hali, çevreye ilgisizlik gibi beyinle ilgili belirtiler görülmekte, ileri döneminde ise hastada kişilik değişikliklerinden bilinç bulanıklığı ve komaya kadar giden sinir sistemi belirtileri bulunmaktadır.

Grip aşısı

Grip aşısı inaktive bir aşı olup, her yıl sonbahar aylarında piyasaya çıkmakta ve formülü her yıl yenilenmektedir. Aşı bir önceki yıl en çok salgın yapan üç virüs suşunu içerir. Grip aşılarında kullanılacak suşlar Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) önerileri doğrultusunda belirlenir.

Grip aşılarının koruyuculuğu değişkendir. Aşının hazırlanmış suş ile salgın yapan suş arasındaki antijenik farklılıklara ve uygulanan kişilerin immünolojik



direncine göre koruyuculuk oranı değişiklik gösterir.

Grip aşısı, grip olmayı önlemese bile, zatürree gibi ağır komplikasyonların sıklığını azaltabilmektedir. Bununla beraber sağlıklı bir kişinin grip aşısı yapması çok da anlamlı değildir.

Risk grubu olarak sayılan 65 yaş üstündekilere; akciğer, kalp, böbrek, karaciğer ve immün sistem hastalığı olanlara; kanser ve AIDS tedavisi görenlere; bakım ve huzur evlerinde çalışan ve yaşlılara hastalık taşıyabilecek olan personel ile hekim, hemşire, ebe, hastabakıcı gibi sağlık personeline, evinde yaşlı kronik hastası olanlara, ilk üç ayından sonra hamilelere ve ilk altı aydan itibaren bebeklere aşı önerilmektedir.

Grip aşısı, 6 aydan küçük çocuklara, gebeliğinin ilk üç ayındaki hamilelere ve yumurta alerjisi olanlara uygulanmamalıdır. Bunların dışında genel olarak güvenli bir aşı olarak kabul edilmektedir.

Grip aşıları, soğuk zincir kurallarına uyularak taşınmalı, karanlıkta ve 2-8 °C'de dondurulmadan saklanmış olmalıdır. Grip aşılarının formülü her yıl yenilediğinden son kullanma tarihine de dikkat edilmelidir.

Kaynakça:

<http://www.bsm.gov.tr/grip/>

<http://www.aksarayism.gov.tr/grb.doc>