

## SOĞUKTAN DEĞİL VİRÜSTEN KORKMALI

Prof.Dr.Recep Akdur

Yılın soğuk günlerini yaşıyoruz, nezle ve grip oldukça yaygın. Bugünlerde en çok duyduğumuz sözlerden biri de üşüttüm ya da üşütmüşüm. Herkes üşütüyor.! Üşütme ile hastalıkları ilişkilendirmek yalnızca nezle ve gribe özgü de değil. Hemen tüm hastalıkların ya da organların üşütme ile ilişkisi var. Bunlardan bazıları şöyle; ayağını üşütmek, idrar yollarını üşütmek, böbreğini üşütmek, belini üşütmek, midesini üşütmek, ciğerlerini üşütmek... Bu ilişkilendirmelerden en kötüsü de kafayı üşütmek. Hadi diyelim ki, diğer organları üşütüyoruz. Ya da diğer hastalıkların üşütme ile ilişkisi var. Akıl nasıl üşür? İnsanlar yılbaşı törenlerinde kar, buz, deniz banyosu yapıyor ne nezle oluyor ne de grip. Biz üşütmeye devam ediyoruz.

İnsan bedeninde sıcaklık kontrol düzenekleri var. Bu nedenle de donma durumu hariç insan bedeninin sıcaklığı hiçbir zaman 36.5 derecenin altına düşmez. Kısacası hava sıcaklığı eksi kaç derece olur ise olsun mide, böbrek, akciğer gibi organlarımızda sıcaklık 36.5 derecenin altına düşmez ve bu organlarımız hiçbir zaman üşümez.

Hastalıklar ya da bedeni hakkında herkes istediği gibi düşünmekte özgürdür denilebilir. İsteyen cin çarptı diye düşünür, isteyen de üşütür. Bunda ne var ya da bize ne? Ancak insanların hastalıklar ya da nedenleri hakkındaki düşüncesi/ algısı o hasalılardan korunma ve tedavi davranışlarını da belirliyor. Gribini cinle ilişkilendiriyor ise besmeleye sığınyor, üşütme ile ilişkilendiriyor ise kat kat giyiniyor. Ama yine de nezle ve grip oluyor. Yalnızca kendisi nezle ve grip olsa sorun yok. **Ailesinden başlayarak tüm yakınlarına, sonrada gittiği dolaştığı her yerdeki insanlara grip ve nezle bulaştırıyor.** Yani bu şekilde düşünmekten veya bu algıdan herkes/ toplum sağlığı zarar görüyor.

Kış aylarında nezle ve gribin artmasının sebebi ne soğuk ne de üşütmedir. Başka bir söylemle nezle ve gribin üşütme ile bir ilişkisi yok. **Hava ne kadar soğuk olursa olsun, insanlar diğer bir insandan virüs almadıkça kesinlikle nezle ve gribe yakalanmazlar.**

İnsanlar kışın da yaz mevsimindeki gibi açık alanlarda yaşasa, kış gelince nezle ve grip artmaz aksine azalır. Çünkü **havaların soğuması, çevre sıcaklığının düşmesi bakterilerin-virüslerin üremesini yavaşlatır, ömrünü kısaltır.** Bu nedenle de kış aylarında virüslerin hastalık oluşturma olasılığı daha da azalır. Bundan ötürü de bu tür hastalıkların sonbahar ve kış aylarında daha az görülmesi gerekir. Oysa bu böyle olmuyor. Soğuk aylarda nezle ve grip yaz aylarına göre çok daha fazla görülüyor. Çünkü okullar bu mevsimde açılıyor, erişkinler boş zamanlarının hemen tamamını kapalı mekanlarda geçiriyor ve büyük küçük herkes toplu taşıma araçlarını daha sık kullanılıyor. **Yani soğuk aylarda her yaşta insan zamanının büyük kısmını okul, kafe, otobüs ve minibüs gibi kapalı mekanlarda geçiriyor.** Daha da kötüsü, soğuk gelmesin diye buraların kapı ve pencereleri sıkı sıkıya kapatılıyor. Havadaki bakteri

ve virüslerin yoğunluğu en üst düzeye çıkıyor. Bu gibi yerler tanıdık tanımadık insanların bir birine çok yakın olduğu ve birbiriyle en yoğun virüs alışverişinde bulunduğu yerlerdir.

Tekrarlamak gerekir ise; nezle ve gribin kış aylarında artmasının nedeni, soğuk havada insanların üşütmesi değil, vakitlerini kalabalık yerlerde geçirerek bol bol virüs alışverişinde bulunmalarıdır. Bazı kurallara uyulur ise kış aylarında da nezle ve grip salgınları yaşanmayabilir.

## KESİN ÇÖZÜM GRİP VE NEZLE İKEN KALABALIK YERLERE GİTMEK

Öksüren hapşırarak ve ateşi olan insanlar (nezle veya grip geçirenler) kesinlikle okula, işe, kalabalık yerlere gitmemeli, otobüs ve metroya binmemelidir. Özetle sokağa çıkmamalıdır. Hasta insanların sokağa çıkmaması tüm yetkililerce özendirilmelidir. Hasta insanlar. İşe-okula değil doktoruna gitmelidir. Böylece hem kendisi, daha ağır bir hastalığa dönüşmeden ve çok daha kısa sürede grip ve nezleden kurtulur, hem de başkalarına virüs bulaştırmamış olurlar.

Öksürürken, hapşırırken etrafa virüs saçılması önlenmeli, nezle grip geçirirken sokağa çıkmak zorunda kalanlar, mutlaka tıbbi maske/ bez maske ile dolaşmalıdır. Hiç olmaz ise ağız ve burun ya mendille ya da kol ile kapatılmalıdır. Öpüşmek, virüslerin inandan insana geçmesi ve hastalığın yayılmasına neden olan diğer hareketlerden biridir. Hasta olanlar iyileşinceye kadar öpüşmekten kaçınmalıdır. Sevdiklerine çocuklarına yaşlılara hastalık bulaştırmak istemeyenler bu kurallara evlerinde de uymalı ve iyileşinceye dek maskeyle dolaşmalıdır. Soğuktan korkulmamalı kalabalık yerler, evler bol bol havalandırılmalıdır.

## ELLERE VE ELLERİN TEMAS ETTİĞİ YERLERE DİKKAT

Öksürme ve hapşırma sırasında, ağız burun kol ile kapatılarak kesinlikle çıplak el ile kapatılmamalıdır. Ellerin bir virüs yayıcı olması önlenmelidir. Virüsle kirlenmiş ellerle tokalaşmak, kapı kollarına, asansör, bankamatik düğmelerine dokunmak dokunulan her yerin virüs ile kirlenmesine hastalığın yayılmasına neden olur. Nezle ve grip açısından, alışveriş merkezlerindeki, okullar ve işyerlerindeki kapı kolları, asansör düğmeleri, tırabzanlar, bankamatik düğmeleri insanlar arası virüs alışverişinde çok önemli bir rol oynuyor. Bu nedenle hasta olanların buraları kirletmemeye dikkat etmesi, buralara dokunanların, elini ağızına burnuna götürmemesi, el temizliğine dikkat etmesi götürmemesi çok önemlidir.

## YETERLİ VE DENGELİ BESLENEREK KORUNULABİLİR

Nezle ve gribin gibin etkeni virüslerdir. Bunlara antibiyotikler etki etmez ve bunların çoğuna karşı özel bir ilaç da yok. Bu nedenle de bu tür hastalıklara karşı hem korunmada hem de tedavide kullanılabilecek herhangi bir ilaç yok. Hekim reçetesi olmadan kesinlikle ilaç kullanılmamalıdır.

Aynı şekilde bu hastalıklara karşı ne tedavi anlamında ne de korunmak anlamında özel bir bitki ve yiyecek de yoktur. Her zaman olduğu gibi sonbahar ve kış aylarında da dengeli beslenmek yeterlidir. Hastalananların istirahat etmesi hem kendilerinin hastalıktan çabuk kurtulması hem de başkalarına mikrop bulaştırmaması açısından çok önemli.

Son zamanlarda tüm hastalıklar bu arada da sonbahar ve kış aylarında artan nezle ve gribe karşı bazı bitkisel ürünlerin kullanılması yaygınlaşmıştır. Bunların faydaları bilimsel olarak ve tıbben doğrulanmamıştır. Bu nedenle insanların bu tür uygulamalara inanmamaları ve kendilerini suiistimal ettirmemeleri gerekir.