



Kışın keyfi kaçmasın...

KIŞ AYLARINDA GRİP VE SOĞUK ALGINLIĞI EN ÇOK ÇOCUKLARI ETKİLİYOR. ÇOCUĞUNUZDA BİTKİNLİK HALSİZLİK, YORGUNLUK, KIRGINLIK VARSANIZ; ÖZELLİKLE YEMEK YEMEKTE PROBLEM YAŞIYOR, ÖKSÜRÜĞÜ GİDEREK ARTIYOR VE ATEŞ DÜŞÜRÜCÜYE RAĞMEN ATEŞİ DÜŞMÜYORSA HEKİME BAŞVURULMASINIZ.

TEDAVİ EDİLMİYEN ÜST SOLUNUM YOLU VE SOĞUK ALGINLIĞI ENFEKSİYONLARI, AKCİĞER ENFEKSİYONLARINA NEDEN OLABİLİR.

444 MEDI
444 6334
www.medicana.com.tr



ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL İSTANBUL HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL ANKARA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA SAMSUN HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA AVCILAR HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞÇELİEVLER HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA ÇAMLIÇA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞÇELİEVLER DIŞI
ÖZEL MEDICANA ÇİFTHAVUZLAR DIŞI



Çocuğunuz hastayken yanlış ya da eksik müdahaleler onu daha da hasta edebilir.

SOĞUK HAVALARDA ÇOCUĞUNUZA DİKKAT!



EBEVEYNLER NELERE DİKKAT ETMELİ?

Dikkat edilmesi gereken en önemli konu beslenmedir. Çocuklar kahvaltı keskinlikle okula gitmemeliler. Mutlaka günde bir iki kez meyve ve meyve suyu tüketmelidir. Sebze mutlaka yenmeli. Bol sıvı alınmasına dikkat edilmeli. Ilık bitki çayları, ıhlamur, nane-limon verebilirler. Eğer çocuğunuzun vitamin desteğine ihtiyacı varsa, kendi doktorunun önerisiyle vitamin de verilebilir. Yani temel olarak beslenme çok önemlidir. Sonrasında da hijyene çok dikkat edilmeli. Hastalık dönemlerinde birbirleriyle temastan, sarılmaktan, öpüşmekten uzak durmalılar. El temasından kaçınmak ve mutlaka elleri iyi yıkamak gerekir. Anne baba mutlaka çocuğunda hijyen bilinci oluşturmalı. Bunlardan başka, çocuğunuzun iyi gözlemlemesi; burun akıntısı, öksürük, ateş, hapsirme gibi belirtilere dikkat etmesi gerekir.

ÇOCUK HASTALANINCA EBEVEYNLER NELER YAPMALI?

Her şeyden önce bilinçsiz ilaç kullanımından kaçınmalısınız. İlaç verirken mutlaka doktora danışmak gerekir.

Ateş çok yükselmediği sürece çocuğa ateş düşürücü vermek doğru değildir. Yanlış bitkisel tedaviler de söz konusu. Alerjisi olan çocuğa öksürük için bal, karanfil, zencefil karışımı verince öksürük daha da artabiliyorlar. Anne babaların bilmedikleri bu tür bitkisel uygulamalardan uzak durmaları gerekir. Düşmeyen ateş tehlikeli. En basit yapılacak şey, ateşini düzenli olarak takip edip eğer ateş çok yükseliyorsa ateş düşürücüsünü kontrollü bir şekilde vermek ve doktoruna götürmektir. Bol bol sıvı içirilmelidir. Bunun dışında bir şey yapmak, hele hele antibiyotik vermeye kalkmak çok yanlıştır. Çünkü zaten bu enfeksiyonların büyük çoğunluğu vücudun kendi kendine yenebileceği enfeksiyonlardır.

HANGİ NOKTADA ÇOCUK MUTLAKA DOKTORA GÖSTERİLMELİ?

Düşmeyen ateş varsa, üçüncü günden sonra hastalığın seyri aynen devam ediyor ve düzelme yoksa. Çocukta bitkinlik, halsizlik, yorgunluk, kırılganlık varsa. Özellikle yemek yemekte problem yaşıyorsa. Öksürüğü giderek artıyor, ateş düşürücüye rağmen ateşi düşmüyorsa mutlaka hekime

başvurulması gerekiyor. Bu durumlar ilk günlerde hızla gelişirse, üç gün beklemeye de gerek yok. Çünkü bu tür üst solunum yolu ve soğuk algınlığı enfeksiyonları, tedavide geç kalındığında akciğer enfeksiyonlarına neden olabilir.

ÇOCUĞUMU NASIL KORURUM?

Alacağınız bu önlemlerle, sonbahar ve kış aylarında çocuğunuzun hastalıklardan koruyabilirsiniz:

- Çocuğunuz mutlaka kahvaltıda olmak üzere, okula kahvaltıda gitmemeli.
- Günde bir iki kez meyve ve meyve suyu tüketmeli.
- Her gün sebze yemeli.
- Bol sıvı almalı.
- ıhlamur, adaçayı, nane-limon vb. ılık bitki çayları içmeli.
- Gerekliyse hekim kontrolünde vitamin desteği almalı.
- Ellerini çok iyi yıkamalı.
- Başka çocuklarla fiziksel temastan mümkün olduğunca kaçınmalı.

BU SAYIDA:



SOĞUK HAVALARDA
ÇOCUĞUNUZA
DİKKAT!



KIŞ ve KALP
HASTALIKLARI



GRİP

KIŞ ve KALP HASTALIKLARI



Araştırmalar kalp krizinin kış aylarında diğer mevsimlere göre üç kat daha fazla olduğunu ve yine yaz aylarına göre daha ölümcül seyrettiğini gösteriyor.

KIŞ AYLARINDA KALP KRİZİ RİSKİ ARTIYOR

Genelde yaz aylarında kalp krizi vakalarının arttığına dair bir inanış vardır ama yapılan araştırmalar özellikle kış aylarında kalp krizi tehdidinin daha güçlü olduğunu ortaya koyuyor.

KIŞ AYLARINDA ARTMASININ NEDENLERİ;

Solunum yolu enfeksiyonları, grip, kış aylarında daha fazla kalori içeren yağlı besinlerin tüketilmesi ve bu kalorinin harcanamaması, daha az güneş ile temasın getirdiği bazı hormonal değişiklikler, kapalı havaların oluşturduğu stres bu durumun nedenleri arasında yer alıyor.

Kalp krizlerinin kış aylarında daha sık olmasının belki de en önemli sebebi soğuk havaların uyardığı damarlardaki büzülme, spazm ve tansiyonu yükseltici etkidir. Soğuk havada vücut mevcut ısısını korumak üzere cilde daha az kan gönderir ve bunu da tüm damarlarda özellikle cildi besleyen damarlarda büzülme oluşturarak yapar. Bu büzülme otomatik olarak tansiyonun yükselmesine neden olur.

Koroner kalp hastalarında kalp krizi riskinin artışı yanında, kalp hastalarında kışın artan grip salgını kalp hastalarında ciddi problemlere yol açabilmektedir.

Sabah saatlerinin, kan akışkanlığındaki değişim, hormonlar, tansiyon yüksekliği gibi faktörlerin etkisi ile kalp krizlerinin en sık görüldüğü saatlerdir.

Kışın sabah saatleri özellikle bilinen damar tıkanıklığı olan ve kalp hastalığı risk faktörlerini yoğun olarak bünyesinde bulunduran, tansiyonu yüksek olan kişiler için günün en tehlikeli zamanıdır.

ALINCAK ÖNLEMLER;

Kış aylarında soğuk havada dışarıda bulunan kişiler ani güç gerektiren işlerden, ıslak ağır kar üzerinde yürümek gibi işlerden kaçınmalıdır. Özellikle yaşlı ve kalp hastalarında vücut ısısını koruyabilme azalmaktadır ve hipotermi riski artmıştır.

Kalp hastaları kalp sağlıkları için mevsimsel kurallara uymalı ve yaşam şeklini ona göre programlamalıdır. Yaz aylarında nasıl su kaybını önlemek için ilaçlarının dozlarını doktor kontrolünde ayarlamaları gerekiyorsa kışın da kalp krizi riskini tetikleyen soğuk havalar için de önlemler almalıdır. Bu nedenle bir otomobilin karbüratör ve klima ayarlarını mevsimsel olarak yaptırmak gibi kalp de kış mevsimine hazırlanmalıdır.

- Kalp hastaları özellikle bacak damar problemi olanlar kışın gece de çorap giymeli, bacak damar tıkanıklıkları olanlar kış aylarında soğuk havaya çıkarken yün çorap giymelidirler.
- Kalp hastaları ve tansiyon hastaları ilaçlarını düzenli almalıdırlar.
- Kış aylarında soğuk hava nedeniyle kalorili besinlerin alımı artmakta, egzersiz oranı düşmekte ve kilo alımı ortaya çıkmaktadır.
- Kalp hastalarının kış aylarında tam tahıllı besinler ile sebze ve meyve yemeleri ağır kalorili besinlerden kaçınmaları gerekir.
- Egzersiz yapmak için soğuk hava yerine ev, spor salonu, kapalı ortamlar sessiz bir alışveriş merkezi tercih edilebilir.
- Soğuk havalarda dışarı çıkarken rüzgan göğüs bölümüne alacak şekilde dışarı çıkılmamalı. Mutlaka atkı, bere kullanılmalı, hava burundan alınmalı.
- Kalp hastası olanların mutlaka dilatü tabletlerini alarak dışarı çıkmaları gerekir.

GRİP



Havaların soğumasıyla insanları yatağa düşüren grip virüsünden aşıyla korunmak mümkün. Ancak, grip aşısına kendi başımıza karar vermemeliyiz, mutlaka bir hekime danışarak yaptırmalıyız"

Grip, influenza virüsüyle ortaya çıkan, zaman zaman dünya genelinde salgın halini alan ve solunum yoluyla bulaşan bir enfeksiyon hastalığıdır. Hastalığın belirtilerinin ortaya çıktığı ilk iki gün içinde doktora başvurulduğu takdirde antiviral ilaçlar öneriliyor. Bu süre geçerse ilaçlar da çok faydalı olmuyor, sadece hastalığın süresini kısaltmaya yarıyor. Bu durumda doktorlar daha çok sıvı tüketimini artırmak, evde istirahat etmek gibi destek tedavileri kullanıyor.

BELİRTİLERİ

İlk başta üst solunum yoluyla ilgili bulgular verir. 38 derecenin üzerine çıkan ani ateş, burun tıkanıklığı, burun akıntısı, hapsizme, göz yaşarması, tüm vücutta çok yaygın kemik ve eklem ağrıları gibi şikâyetlerle kendini gösterir. İnsanlar nezle olduklarında grip olduklarını düşünürler ama bu yanlıştır. Gripte 38 derecenin üzerinde aniden başlayan ateş mutlaka olur ama soğuk algınlığında ateşe rastlamıyoruz. Gripte, ayakta durmakta güçlük çekecek kadar yaygın kas ve eklem ağrısı oluşur. Soğuk algınlığında bunlar yoktur.

GRİP HASTASININ ANTİBİYOTİK ALMASI DOĞRU MU?

Hayır, çok yanlış. Çünkü gribe virüs sebep olur. Antibiyotik ise bakterilere karşı kullanılır ve virüslerde etkili değildir. Antibiyotik alerji yapabilir, ishale sebep olup sıvı kaybını artırarak hastanın daha ağır bir tabloya girmesine neden olabilir.

GRİP AŞISI NASIL BİR AŞIDIR?

Her yıl yeniden üretilen bir aşıdır. Çünkü grip virüsü her yıl kendini değiştiriyor. Bir yıl önceki grip mevsiminde ortaya çıkan virüsler üzerinde çalışmalar yapılıyor. Her yerden alınan örnekler belli laboratuvarlara iletiliyor ve aşı geliştiriliyor.

AŞININ KORUMA ORANI NEDİR?

Bir yıl önceki virüse yakın bir virüs salgını yapacaksa koruma oranı çok yüksek. Biz o grip aşısını yaptırmışsak, yüzde 70-90 oranında bir koruma sağlayabiliyoruz. Ama yapısını çok fazla değiştiren ortaya çıkan bir virüs olursa, o zaman aşının da yetersiz kaldığı zamanlar olabiliyor.

AŞININ YAPILMADIĞI DURUMLAR

Grip aşısında yumurtalar besin yeri olarak kullanılır. O yüzden, yumurtaya alerjisi olanların bu aşığı yaptırmamasını istemiyoruz. Gebeliğin ilk üç ayında da yapılmaması gerekir. Ayrıca, gribe yakalandıktan sonra da yapılmaz. Aşı mutlaka hekim kontrolünde yapılmalıdır.

KİMLER GRİP AŞISI YAPTIRMALI?

- Koah hastaları
- Astım hastaları
- Bronşektaziler
- Şeker hastaları
- Diyalize giren böbrek hastaları
- Hemoglobünopti hastaları
- Kalp yetmezliği olanlar
- Kalp kapak hastalığı olanlar
- Çok kalabalık ortamlarda çalışanlar
- Sağlık çalışanları