

## KİP HASTALIKLARI VE KORUNMA YOLLARI

Kýp aylarýnda soðuk havaya baðlý olarak nezle, grip, faranjit, larenjit, sinüzit, orta kulak iltihabý, bronþit, zatürre gibi hastalýklar görölme sýklýðý artýyor. Enfeksiyonlar özellikle, çocuklarý, yaðlýlarý, hamileleri, kronik saðlýk sorunlarý olanlarý (DÝABET, ASTHMA, HASTALIKLARI, KANSER VB.) olumsuz etkiler.

Kýp mevsiminde soðuk havaya uyum saðlamak için vücudun daha fazla enerji harcar. Bu enerji ihtiyacı karþýlanmadýðýnda direnci düþüyor, enfeksiyonlara yatkýn hale geliyor. Soðuk kýp iklimde yaþayan ve yýllarýný geþiren insanların soðuk havaya uyumlanmasý için iklimde ve zaman zaman soðukta yaþayan insanların uyumunun farklı olduðu bilinmektedir. Soðuk, özellikle akciðerin akciðer ve kronik tüm hastalýklarýný tetikler. Bronþit, astým gibi saðlýk sorunlarý daha sýk görülür. Ayrýca kronik böbrek ve diyabet hastalýklarý, kalp hastalarý, by-pass geþiren kişiler aþýrý soðuklardan çok daha fazla etkilenirler. Kýpýn ortaya çýkan hava kirliliði de soðukların birleþtiðinde sorun büyür. Özellikle toplu yaþam alanlarý kýp aylarýnda soðuk etkisi ile daha da kalabalýk bir hal almakta ve damla yoluyla bulup oraný artmaktadır.

Kýp mevsiminde enfeksiyonlar aðýr geþtiði için korunma tedbirlerine özen gösterilmesinde yarar vardýr. Yaðlýlarýn, çocuklarýn, diyabet gibi saðlýk sorunlarý olan kişilerin havanın çok soðuk olduðu günlerde ve kirlilik oranýnýn yüksek olduðu saatlerde mecbur kalmadýkça sokaða çýkmalarý gerekmektedir. Giyime özen gösterilmeli, soðuktan koruyacak biçimde giyinilmesinin yanýsýra aþýrý terlememeye dikkat edilmelidir.

Beslenmeye dikkat edilmeli. Bu yüzden öðünler muntazam yenilmeli. Sabah kahvaltýlarına ve enerji verecek mevsim meyve ve sebzelerine de aðýrlýk verilmeli.

-Soðukta özellikle hamileler mevsim hastalýklarýna yakalanmamaya özen göstermeli, toplu yerlerden uzak durmalý, maske ile korunmalý.

-Astýmý olanlarýn ilaçlarýný düzenli almalarý, mecbur kalmadýkça dýþarý çýkmamalarý, hava kirliliðinden, soba ve kömür etkisinden sakýnmalarý gerekiyor.

-Kalp hastalýðý olanlarýn çok soðukta yürümelerini öneriyoruz

Mevsimsel aþýlar yaptýrýlmalý ;bazý durumlarda "öldürücü" olabilen gripten korunma uygun giyim ve aþýyla mümkündür. "Aþýn olmasý için salgýn baþlamadan önce yapýlmasý gerekir. Birbirine yakýn çalýþan ip arkadaþlarý, yaðlýlar, astým, þeker, akciðer, kronik solunum hastalarý, öðretmenler, öðrenciler, askerler, hac ve umreye gidenler grip için yüksek risk grubunda bulunmaktadırlar. Þiddetli kas ve eklem aðrýlarý, halsizlik, yüksek ateþ, titreme, kuru öksürük ve baþ aðrýsýyla ortaya çýkan gripten korunmak için baþlamadan önce aþý yaptýrarak önlem alınmasý gerekir.