



„Erkältung – Hilfe bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit“ > türkisch

Soğuk algınlığı

Öksürüğe, nezleye ve ses kısıklığına karşı ne iyi gelir?

İnsanın en yaygın sağlık bozukluklarından birisi soğuk algınlığıdır. Solunum yollarımıza yerleşen virüslerden kaynaklanır ve öksürüğü, nezleyi, ses kısıklığını beraberinde getirir. Farklı virüs ailelerine ait, iki yüzden fazla virüs çeşidi soğuk algınlığına yol açabilir. Enfeksiyon çoğunlukla damlacık enfeksiyonu olarak gerçekleşir. Yani, hastalanmış insanlar tarafından nefes yoluyla ya da öksürerek çevreye yayılan küçücük, görünmez damlacıkların vücudumuza sirayet etmesiyle oluşur. Temas yoluyla da enfeksiyon mümkündür: üzerine virüs bulaşmış nesnelere dokunulmasıyla meydana gelir.

Soğuk algınlığı soğuktan değil, virüslerden kaynaklanır

Hastalığın sebebi, ismine rağmen, vücudun soğuması değil, viral enfeksiyondur. Elbette soğuk, her şeyden önce rutubetli soğuk ve cereyanda kalma, olasılıkla savunma sistemini zayıflatarak, soğuk algınlığını teşvik eder.

Soğuk algınlığı genellikle zararsız geçer: Soğuk algınlığı ile grip arasındaki fark, gripin daha ciddi, ateşli bir hastalık olmasıdır. Soğuk algınlığı rahatsızlık sebebi olur, ama başka hastalıkları olmayan insanlarda genellikle bir, iki hafta içinde zararsız bir şekilde kaybolur.

Soğuk algınlığına mikroplar değil, virüsler sebep olduğu için, antibiyotikler şikayetleri hafifletmez. Elbette basit, evde uygulanabilir yöntemlerle soğuk algınlığının semptomlarını hafifletmek ya da meydana gelmesini önlemek mümkündür.

Burnunuz tıkanıp boğazınız ağırırsa

Soğuk algınlığı çoğunlukla tipik bir gelişim izler: hafif boğaz kaşıntıları, titreme, hapşırma, bitkinlik duygusu, tıkanmış burun, yutma zorlukları ve boğaz ağrılarıyla başlar. Sonra da vücut ve baş ağrıları, nezle, öksürük ve ateş meydana gelebilir. Rahatsızlıklar hafif olup çabuk geçebilir ya da şiddetli, ağır bir hastalık haline alabilir.

Rahatsızlıklara karşı bir şey yapın!

Belirtilerin kötüleşmesini engellemek, rahatsızlıkları hafifletip enfeksiyonu önlemek için aşağıdakilere dikkat edin:

- Soğuk algınlığı sırasında vücudunuzun dinlenme ve gevşemeye ihtiyacı vardır. Bu yüzden dinlenmeye zaman ayırın.
- Fiziksel stres ve yüksek sportif performansdan kaçının.
- Rutubetli soğuk ve hava akımı (cereyan) soğuk algınlığını teşvik eder. Sıcak (ama abartısız), iyi havalandırılmış bir mekanı tercih edin.
- Solunum yolları balgamla dolduğu için, çok sıvı (su, bitki çayı) tüketmeniz gerekir. Böylece balgam akılaşır ve öksürmeyi ve burnu temizlemeyi kolaylaştırır.
- Başlayan soğuk algınlığında terleme iyi gelir. Mürver (Holunder) çayının terletici bir etkisi vardır. Günde bir kaç kez için. Yatmadan önce sıcak banyo ya da ılık/sıcak bir göğüs sargısı terlemeyi destekler.
- Sıcak içecekler mukozayı sakinleştirir. Terlemeyle kaybedilen sıvıyı yerine getirmek için çok sıvı içmeniz önemlidir. Su, meyve suları, ve size iyi gelirse bitkisel çaylar (mesela ıhlamur, papatya (echte Kamille) ve kekik) uygundur.
- Bundan başka, sıcak tuzlu su ve/ya da adaçayı ile gargara yapın. Bu yöntemle solunum yolları temizlenir.
- Balgamı sökmek ve solunum yollarını temizlemek için, inhalasyon (solunum yoluyla madde alma) yardımcı olabilir. Inhalasyon, bir çanak, sıcak su ve baş üzerine kapatılan bir havlu ile kolayca gerçekleştirilebilir. Yükselen buharı, yavaş ve düzenli bir şekilde, derin nefes alarak içinize çekin.
- Inhalasyonda, mukozayı sakinleştiren, papatya, nane ya da okaliptüs gibi katkıları, yardımcı olabilir.
- Geçici bir zaman için bazı uçucu yağlar da nefes almayı kolaylaştırır. Mesela okaliptüs, anason ve çam iğnesi yağlarının böyle etkileri vardır. Uçucu yağları dikkatli ve az kullanın, çünkü bunlar baş ağrıları gibi yan etkilere sebep olabilirler.



„Erkältung – Hilfe bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit“ > türkisch

- Eczanelerde, pek çok, soğuk algınlığının belirtilerini hafifleten ilaçlar bulunur: öksürük şurubu, burun damlaları ve ateş düşürücü maddeler gibi. Ayrıca pek çok ürün doğanın iyileştirme gücünü kullanır. Hangi ilacın sizin özel rahatsızlıklarınıza iyi geldiğini eczacınıza sorun: Mesela, öksürük durumunda öksürük bastıran bir ilaç mı yoksa balgam söktürücü bir ilaç mı daha anlamlı olur.
- Burun damlalarını sadece kısa bir süre, en fazla bir kaç gün kullanın. Burun damlası, kısa süreli burnu açsa da, uzun vadede içindeki mukozayı kurutur ve azaltır. En iyisi, bu dezavantajı olmayan, tuzlu su spreyledir.
- Tabi ki, soğuk algınlığında, mutlaka sigaradan vazgeçin!

Soğuk algınlığını önlemek için, ne yapmalı?

Belirtileri iyileştirmektense, meydana gelmelerini önlemek daha iyidir. Grip hastalığında olduğu gibi aşı yaptırarak önlem almak, soğuk algınlığında mümkün değildir. Yine de solunum yollarının viral enfeksiyonunu engellemek için bazı yöntemler vardır:

- Güçlü bir bağışıklık sistemi soğuk algınlığına karşı en büyük yardımdır. Bunu sağlıklı bir yaşam tarzıyla destekleyebilirsiniz. Yani dengeli beslenin, sigara içmeyin ve fazla alkol tüketmeyin.
- Her şeyden önce fiziksel antrenman, düzenli spor, vücudunuzu ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

- Stres bağışıklık sistemini zayıflatır. Onun için , özellikle bahar ve sonbahar gibi soğuk algınlığı zamanlarında, stresli durumlardan uzak durun ve yeterince uyuyun.
- Tipik soğuk algınlığı zamanlarında, olağan hijyen önlemlerini, mesela el yıkama gibi, çok titiz bir şekilde uygulayın.
- Düzenli bir şekilde sodyumla burun yıkama, özellikle rahatsız edici nezleyi önler.
- Fiziksel su uygulamalarının (Kneipp) ve hamam uygulamalarının (Fin hamamı/Sauna) faydalı etkileri vardır.
- Bazı insanlar, fazladan c vitamini ya da echinacea (ekinezya) almanın faydalı olduğuna inanırlar. Ancak bu, bilimsel araştırmalar yoluyla henüz ispatlanmamıştır. Yine de sık sık hasta olan kişilerin bunları denemesi en azından zarar vermez.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam