



### Soğuk algınlığının nedeni ne?

Soğuk algınlığının tipik şikayetleri boğaz ağrısı, öksürük, nezle ve (özellikle de çocuklarda) kulak ağrısıdır. Buna sıklıkla bir de baş ve eklem ağrısı, nadiren yüksek vücut ısısı veya ateş gibi genel semptomlar da eklenir. Soğuk algınlığı olan hastalar ayrıca kendilerini genelde yorgun ve bitkin hisseder. Gribal bir enfeksiyonun kişiye göre harici belirtileri ve şikayetlerin ne kadar belirgin olduğu, hastalığa hangi virüsün neden olduğuna, enfeksiyon sırasında bağışıklık sisteminin ne kadar güçlü olduğuna ve ilk etapta solunum yollarının hangi bölümlerinin etkilendiğine bağlıdır.

### Bir soğuk algınlığımı kendini nasıl gösterir?

Soğuk algınlığı hastalıklarında özellikle şu gereklidir: Sabır. Şikayetlerin bir hafta sürmesi normaldir, hatta 14 gün sürmeleri bile nadir değildir. Kuru öksürük üç hafta bile sürebilir. Yukarıda grafikte bir gribal enfeksiyon az-çok tipik olan seyri görünüyor. Hangi semptomların görüldüğü ve bunların ne zaman yok olacağı soğuk algınlığından soğuk algınlığına göre değişebilir. Soğuk algınlığı ortalama dokuz gün sürer.

### Soğuk algınlığı nasıl oluşur?

Akut solunum yolları enfeksiyonlarının nedeni genellikle virüslerdir. Bir soğuk algınlığına neden olabilecek yaklaşık 200 farklı virüs tipi var. Bu virüsler insandan insana geçer. Hastalık genellikle damlacık enfeksiyonu yoluyla, yani enfeksiyona sahip bir kişinin öksürürken veya hapşırırken etrafa savurduğu ve virüs içeren çok küçük salgı damlacıklarının solunmasıyla bulaşır. İkinci önemli bulaşma yolu ise ellerdir. Virüsler solunum yollarındaki mukozalarda yayılır ve soğuk algınlığı semptomlarına neden olan bir iltihaplanma tepkisine neden olur. Birkaç insan kapalı bir alanda bir araya geldiğinde bulaşma riski çok yüksektir.

### Soğuk algınlığı nasıl tedavi edilir?

Normal durumda bağışıklık sistemi soğuk algınlığıyla çok iyi mücadele eder ve hastalık kendiliğinden problemsizce iyileşir. Bu nedenle de genellikle bir ilaç tedavisine gerek olmaz ve ateşin bile hemen tedavi edilmesine gerek yoktur. Vücudu korumak, stresi azaltmak, yeterli uyku, yeterince sıvı almak ve sigara içmemek bağışıklık sistemine bu mücadelesinde yardımcı olur. Hastalık hissi güçlüyse, ateş veya ağrı varsa ateş düşürücü veya ağrı kesici ilaçlar bu şikayetleri azaltabilir. Birçok hasta buhar inhalasyonunun rahatlatıcı olduğunu düşünüyor. Ateş durumunda baldır sargısı, kulak ve boğaz ağrısında ise boğaz ve kulak sargısı evde uygulanan kendini kanıtlamış yöntemlerdir. Akut solunum yolları enfeksiyonlarının büyük kısmına neden olan virüslere karşı antibiyotik etki etmez. Bakteriyel enfeksiyonlarda hayat kurtaran bu ilaçlar, bu nedenle normal bir soğuk algınlığında anlamsızdır. Sadece örneğin bakteriyel akciğer enfeksiyonu gibi nadir komplikasyonlarda antibiyotik alınması gerekir.