



Oksürük nedir?

Oksürmek, insan vücudunun önemli bir koruma refleksidir. Balgamı, tozu veya yabancı cisimleri solunum yollarından uzaklaştırmak için patlama şeklinde ve bir fırtına hızında dışarı hava atılır. Bunun sorumlusu bronşlarda, nefes borusunda, gırtlakta ve genizde bulunan özel reseptörlerdir. Örneğin balgam birikmesi nedeniyle bu duyular tahrik olduğunda beyne sinyal iletilir ve bunun üzerine de öksürme refleksi tetiklenir. İstenmeden gerçekleşen bu refleksin yanı sıra bilinçli olarak ve bilerek de öksürmek mümkündür.

Oksürük kendini nasıl gösterir?

Solunum yolları enfeksiyonlarında öksürük ilk başta genellikle kurudur. Bir süre sonra öksürüğün neden olduğu darbeyle ağız bölgesine ulaşan balgam üretiminin arttığı gözlemlenir. Bazen balgam beyaz-şeffaftır, ancak bazen de sarımsı veya yeşilimsi olabilir. Ancak yeşilimsi oluşu illa bir bakteriyel enfeksiyonun sözü konusu olduğu anlamına gelmez. Öksürüğe genellikle nezle, boğaz ağrısı, ses kısıklığı, baş ağrısı, bitkinlik ve bazen de ateş gibi enfeksiyonun diğer semptomları eşlik eder. Bu şikayetler genellikle birkaç gün içinde yok olur. Ancak öksürük, bir soğuk algınlığından, gripden veya bronşitten sonra dört hafta daha devam edebilir.

Oksürük nasıl oluşur?

Oksürük kendi başına bir hastalık değil, çeşitli hastalıklarda görülebilen bir semptomdur. Buna en sık neden olan hastalıklar ise soğuk algınlığı ve bronşit gibi akut solunum yolları enfeksiyonlarıdır. Genellikle virüslerin neden olduğu enfeksiyon, solunum yollarında iltihaplanmaya ve bununla birlikte ya da biraz gecikmeli olarak yoğun balgam üretimine neden olur. Her ikisi de öksürük gıcığı tetikler. Bronşların temiz kalmasında aslında buradaki mukozada bulunan milyonlarca tüy sorumludur. Bir enfeksiyon halinde bu temizlik sistemi sınırlarını zorlayabilir. Bu durumda öksürük, katı balgam ve bununla birlikte hastalık virüslerini solunum yollarından dışarı atmaya yardımcı olur.

Akut öksürükte ne yapabilirim?

Solunum yolu enfeksiyonları ve beraberinde getirdikleri öksürük genellikle ilaç kullanılmadan problemsizce iyileşir. Söz konusu önemli bir temizleme mekanizması olduğundan öksürüğü dindiren ilaçlar sadece istisnai durumlarda kullanılmalıdır. Balgam sökücü ilaçlara da genellikle ihtiyaç yoktur. Birçok hasta su buharı inhalasyonunun rahatlatıcı olduğunu düşünüyor. Bunu desteklemek için, bunların etkisi sadece az sayıda araştırmayla kanıtlanmış olsa da bitkisel preparatlar, örneğin kekik bazlı preparatlar alınabilir. Önemli olan aşırıya kaçmadan yeterli miktarda sıvı almaktır. Vücudun korunması da iyileşmeye yardımcı olur. Öksürük sırasında sigara içmekten (aktif ya da pasif) kaçınılmalıdır. Bakteriyel enfeksiyonlarda genellikle can kurtaran antibiyotiklerin solunum yolları enfeksiyonlarına neden olan virüslere karşı bir etkisi yoktur. Bu nedenle öksürük halinde normalde antibiyotik tedavisine gerek yoktur. Bu noktada, solunum yollarındaki tüm enfeksiyonların sadece ufak bir oranını oluşturan bakteriyel akciğer enfeksiyonu istisnadır.