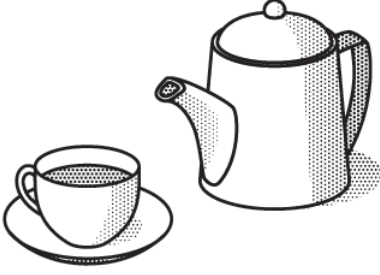
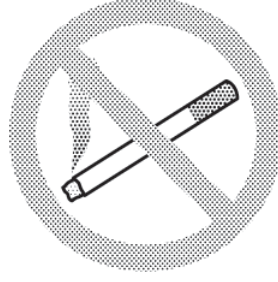


► Soğuk algınlığında ne yapabilirim?

ra Lebensretter Antibiotika
Wissen wann — wissen wie.



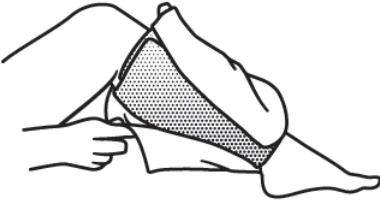
1 Stresten ve kendinizi zorlamaktan kaçın, sık sık mola verin ve yeterince uyun. Yeterli miktarda sıvı, özellikle de su ve bitkisel çaylar içmeye özen gösterin.



2 Sigara içmeyin ve sigara içilen yerlerde kalmayın. Bu şekilde hastalığın süresi kısılır, çünkü sigara dumanı enfeksiyonlu solunum yollarını daha fazla tahriş eder.



3 Soğuk algınlığı olan birçok hasta, yemek tuzu çözeltisi inhalasyonunun rahatlattığını ve şikayetleri azalttığını belirtiyor. Buhar solunum yollarını nemlendirir ve burada oluşan salgıları sıvılaştırır.



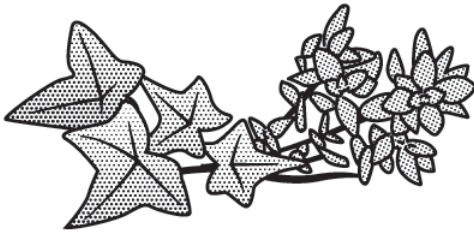
4 Boğaz ve kulak sargıları da yine öksürük, ses kısıklığı, boğaz ve kulak ağrısını azaltabilecek evde hazırlanabilen ve kendini kanıtlamış yöntemlerdir. Ateşi ise baldır sargısıyla düşürmek mümkündür.



5 Şişliği indiren burun damlaları ve spreyleri nezlede solunumu kolaylaştırır. Daha iyi bir uyku için bu preparatları özellikle akşam almak daha mantıklıdır, ancak en fazla kesintisiz 7 gün kullanılmalıdır.



6 Çinko, semptomlar görüldükten sonraki ilk 24 saat içinde alınırsa soğuk algınlığı şikayetlerinin süresini azaltabilir. Genellikle bulantı gibi yan etkiler görüldüğünden çinko uygulamasının kritik olduğu kabul edilmektedir.



7 Mersin ağacı, sarmaşık, kekik, sardunya ve kirpi otu içeren bitkisel preparatların soğuk algınlığı şikayetlerini iyileştirdiğine dair bilgiler mevcuttur. Ancak bunların etkisi araştırmalarda yeterince incelenmedi.

Soğuk algınlığı hastalıklarını önlemede gerçekten ne etkilidir?

Yaşam tarzı

Solunum yolları enfeksiyonlarına karşı en iyi korumayı iyi çalışan bir bağışıklık sistemi sağlar. Dengeli, zengin beslenme, yeterli ölçüde fiziksel hareket (en iyisi açık havada) ve yeterli uyku vücudun bağışıklık sistemini virüslerle mücadelede destekler.

Probiyotikler

Probiyotiklerin de soğuk alma sıklığını azaltabileceğine dair bilgiler var. Ancak güvenilir bir bilgi verebilmek için var olan bilimsel veriler yetersizdir.

Sigarayı bırakmak

Sigara solunum yollarını tahriş eder ve virüs ve bakterilerin bir soğuk algınlığını tetiklemesini kolaylaştırır. Ayrıca soğuk algınlığı sigara içen insanlarda içmeyenlere göre daha uzun sürer. Sigara içmeyi bırakmak istiyorsanız doktorunuzdan ve şu adresten bu konuyla ilgili bilgileri ve desteği alabilirsiniz:
www.rauchfrei-info.de.

Hastalığın başkalarına bulaşmasını önlemek

- Soğuk aldysanız ellerinizi ılık su ve sabunlar sık sık yıkamalısınız. Bunu yaparken elin sırtını ve parmak uçlarını yıkamayı da unutmayın.
- Soğuk algınlığı sırasında insanlarla tokalaşmaktan ve onları öpmekten kaçının.
- Ellerinize değil tek kullanımlık bir mendilin içine öksürün ve hapşırın. Eğer o an yanımızda mendil yoksa kolunuzu kullanın.
- Kullanılmış mendilleri etrafta bırakmayın, bunları hemen evdeki çöpe atın. Soğuk algınlığınız varsa başka insanlarla bardak, fincan, tabak ve çatal-bıçakları paylaşmayın.
- Soğuk algınlığınız varsa başka insanlarla bardak, fincan, tabak ve çatal-bıçakları paylaşmayın.
- Bulduğunuz odaların düzenli olarak havalandırılmasını sağlayın.
- Evinizde sık sık temas edilen yüzeyleri ve eşyaları, örneğin kapı kollarını, tırabzanları, uzaktan kumandayı veya mutfak masasını sık sık temizleyin.

Hijyen

Solunum yolları enfeksiyonlarına neden olan virüsler, hasta insanlardan başkalarına bulaşır. Ellerin düzenli ve iyice yıkanmasıyla, hastalığı kapma riskinin azaltılabileceği kanıtlanmıştır. Bu nedenle genel olarak soğuk algınlığı sezonunda ve özellikle de soğuk almış bir insana veya potansiyel virüslü nesnelere (kapı kolları, tırabzanlar, otobüsteki tutunma demirleri) dokunduktan sonra iyi bir el hijyenine çok dikkat edin.

C vitamini

Normal durumda düzenli C vitamini alımı soğuk algınlığı hastalıklarına karşı koruma sağlamaz. Kısa sürede vücutlarına aşırı derecede yüklenen insanlar, örneğin maraton koşucuları istisnadır. Bu kişilerde C vitamini preparatları soğuk alma sıklığını azalabilir.

Hidroterapi

Düzenli sauna ziyaretleri ve sonrasında soğuk duş, sıcak-soğuk değişken duşlar ve kolların ve bacakların soğuk suyla yıkanması bağışıklık sistemini teşvik eder ve bu şekilde soğuk algınlıkları önlenir.

Aşılar

Soğuk algınlıklarının nedeni çok sayıda virüs olduğundan bu tür gribal enfeksiyonlara karşı koruma sağlayan bir aşı yoktur. Bunlar, aşıyla önlenmesi mümkün olan hakiki gripten farklıdır. Yıllık grip aşısı şu insanlar için önerilir:

- 60 yaşını geçmiş insanlar
- Kronik bir hastalıktan dolayı hastalanma riski yüksek insanlar
- Grip sezonunda hamile olan kadınlar
- Mesleklerinden dolayı her gün çok sayıda insana temas eden insanlar, örneğin tıbbi personel.

Daımi aşı komisyonuna göre ilk iki insan grubu pnömokoklara karşı da aşı yaptırmalıdır. Bu bakteriler orta kulak enfeksiyonuna, burun yan boşluğu enfeksiyonuna ve akciğer enfeksiyonuna neden olabilir.