

**ÖZET** *“Yedikleriniz ilacınız, ilacınız da yedikleriniz olsun”*(Hipokrat). Tıbbın babası kabul edilen Hipokrat’ın bu sözüyle ikinci sayımıza başlayıp uygun ve doğru beslenmenin insanı hastalıklardan korumakla kalmayıp aynı zamanda iyileştirebileceğine de dikkati çekmek istedik. Sonbaharın gelmesiyle birlikte havaların soğuması üst solunum yolu enfeksiyonlarına yakalananların sayısını ciddi oranda artırdı. Bu sayımızda bu nedenle üst solunum yolu enfeksiyonlarına yer vereceğiz.

### Üst solunum yolu enfeksiyonları (ÜSYE) belirtileri

ÜSYE ağız, burun, soluk borusu, yutak ve bademciklere yerleşen virüslerin neden olduğu enfeksiyonların genel adıdır. Bu grup da grip, nezle, sinüzit, gibi enfeksiyonlar yer almaktadır. Enfeksiyonlar ateş yükselmesi, baş ağrısı, halsizlik, öksürük, boğaz ağrısı, kas ve eklemlerde ağrı, boğaz yanması, burun akıntısı, hapsirme, burun tıkanıklığı, iştahsızlık gibi bir çok belirtilerle seyreder.

### ÜSYE neden yaygın olarak görülür?

Üsye nin yaygın olarak görülmesinin nedeni hastaların hapsirirken veya öksürürken etrafa yaydıkları mikropların damlacık yolu ile yayılıp solunum yolu ile etrafta bulunan insanlara bulaşıp hasta etme özelliğinin olmasıdır. Özellikle kalabalık yerlerde enfeksiyon çok daha çabuk yayılıp hasta sayısını artırmaktadır.

### ÜSYE’den Korunma Yolları nelerdir?

ÜSYE damlacık yoluyla yayılıp solunum yolu ile bulaşan hastalıklar grubu olduğu için hastalığın bulaşmasını önlemek oldukça zor. Ayrıca bu hastalıklara çoğunlukla virüsler neden olduğu için ilaçla tedavisi de yok. Bu nedenle üst yolunum yolu hastalıklarından korunmak ve tedavi etmek için vücudun savunma sistemini güçlendirmek gerekmektedir.

Bunun için de sağlıklı ve dengeli beslenme, sigara gibi zararlı alışkanlıklardan kaçınmak, temiz hava ve yeterli oksijen ve yeterli güneş ışığına maruz kalmak en temel korunma yöntemidir.

Üst solunum yolu enfeksiyonlarında reçete edilen ilaçlar vücuttaki ağrıyı, yorgunluk hissini gideren ilaçlardır. Bazen de doktorlar antibiyotik gibi tedavi eden ilaçlar da yazmaktadırlar ancak hastalık etkeni virüslerse antibiyotik tedavisinin hiçbir etkisi olmayacaktır.

### ÜSYE'de Yapılması Gerekenler

Etrafta çok fazla hastanın olduğu, kalabalık ortamlarda bulunmak zorunda kalındığı durumlarda üst solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanmak kaçınılmaz olabilir. Bu durumda hastalık belirtilerini azaltmak, kısa sürede iyileşmek ve enfeksiyonun akciğerler gibi alt solunum yoluna inip bronşit ve zatürre gibi daha önemli bir hastalık oluşmasını önlemek için yapılması gerekenler:



**Bol su tüketilmeli.** Nasıl etrafımızı suyla temizliyorsak, vücudunda metabolizma artıkları ve mikroplardan arınıp temizlenmesi için suya ihtiyacı var. Aynı zamanda su boğazı yumuşatıp daha rahat öksürmeyi, öksürürken ağrı ve yanma gibi hislerin oluşmasını önler. Bunun yanı sıra boğazda oluşan balgamın da yumuşatılıp daha rahat çıkartılması için en uygun ekspektoran sudur.



**Bol C vitamini tüketilmeli.** C vitamini vücutta hücrelerin yenilenmesi için gerekli olan protein metabolizmasında görev yapan bir vitamindir. Bu nedenle de hücre hasarının görüldüğü üst solunum yolu gibi hastalıklarda en temel ilaç C vitaminidir. En iyi C vitamini kaynaklarından biri de limondur. Ben sağlık ünitesine başvuran herkese günde bir limon sıkıp suyunu içmesini öneriyorum.



Bu konuda yapılmış bir araştırma yok ama limonun direkt iyileştirici etkisini sağlık ünitesine başvuran bütün hastalarım da bizzat deneyimledim. Boğaz ağrısı, boğaz yanması, öksürük, boğazda gıcık hissi gibi durumlarda, limon suyu boğazdan geçmez direkt iyileştirici etki göstermekte. Aynı zamanda saf ve yoğun C vitamini vücudun savunma hücrelerinin artmasına ve daha çabuk iyileşmeye neden olmaktadır. ÜSYE' de limondan faydalanacaksanız limonu sıkıp sıkımsız sulandırmadan direkt olarak içmeniz daha çabuk etki etmesini sağlar. Ben hastalarım a genellikle limonu sıkıp içine biraz tuz veya şeker ilave edip içmelerini ardından da bir bardak su içmelerini öneriyorum. Bu sayede mide yanması gibi bir durumun önüne geçilmiş oluyor.



**Yüksek oranda protein içeren gıdalar tüketmek:** Enfeksiyon durumu vücut hücrelerinin hasar görmesine neden olmaktadır. Hücrenin temel taşı olan protein hasarlı hücrelerin yenilenmesini sağlayarak iyileşmeyi hızlandırmaktadır. En iyi protein kaynakları, et, süt, yumurta, balık, peynir, kuru baklagiller gibi gıdalardır.

- Burun tıkanıklığı, burun akıntısı gibi durumlar varsa. Her lavaboya gidişte **buruna su çekerek yıkamak** mekanik olarak enfeksiyonun alt solunum yollarına inmesini engeller. Daha rahat nefes almanızı ve vücuda oksijen girişini de olumlu etkiler.
- **Yatmadan önce alınan sıcağa yakın ılık bir duş** sabahları daha dinç kalkmanıza yardımcı olur. Ancak yüksek ateş durumunda bunu yapmamak gerekir. Vücudun yıkanması gözeneklerin açılarak vücuda giren oksijen miktarının artmasına neden olduğu için hastanın daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Aynı zamanda kasları gevşeterek kas ve eklem ağrılarını da azaltmaktadır. Ancak duş sonrası hemen yatağa uzanılmalı ve dışarıda gezinilmemelidir. Aksi taktirde cilt yüzeyindeki açık olan gözenekler hastalığın ve soğğun etkisiyle aniden kapanarak hastalığın daha ağır seyretmesine neden olabilir. Ben hastalarımı yatmadan önce duş almalarını ve banyodan çıkar çıkmaz hemen yatağa girmelerini öneriyorum.
- **En az 3 gün yatak istirahati yapılmalı ve egzersizden kaçınılmalı.**

#### KAYNAKLAR

[https://www.google.com/search?q=bol+su&safe=strict&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiL\\_aWP6Z3IAhUINOWKHUB6DuEQ\\_AUIEigB&biw=1337&bih=682#imgrc=3Zy73X2-LJU2aM:](https://www.google.com/search?q=bol+su&safe=strict&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiL_aWP6Z3IAhUINOWKHUB6DuEQ_AUIEigB&biw=1337&bih=682#imgrc=3Zy73X2-LJU2aM:)

[https://www.google.com/search?q=L%C4%B0MON&safe=active&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwipu8ip6p3IAhUCyqQKHfKrA7QQ\\_AUIEigB&biw=1337&bih=633#imgrc=0HsoZ6P22aqDQM:](https://www.google.com/search?q=L%C4%B0MON&safe=active&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwipu8ip6p3IAhUCyqQKHfKrA7QQ_AUIEigB&biw=1337&bih=633#imgrc=0HsoZ6P22aqDQM:)

[https://www.google.com/search?safe=active&biw=1337&bih=633&tbm=isch&sa=1&ei=HYGIXc2FG6WEhbIP4NGJ0AM&q=protein&oq=protein&gs\\_l=img.3..0l10.45247.48894..49224...0..1.273.1245.10j1j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67.t0lQimjUyYg&ved=0ahUKEwiNi16r6p3IAhUIQkEAHeBoAjoQ4dUDCAc&uact=5#imgrc=bkrsTedpFCJwTM:](https://www.google.com/search?safe=active&biw=1337&bih=633&tbm=isch&sa=1&ei=HYGIXc2FG6WEhbIP4NGJ0AM&q=protein&oq=protein&gs_l=img.3..0l10.45247.48894..49224...0..1.273.1245.10j1j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67.t0lQimjUyYg&ved=0ahUKEwiNi16r6p3IAhUIQkEAHeBoAjoQ4dUDCAc&uact=5#imgrc=bkrsTedpFCJwTM:)