

Sosyal Pediatri Derneđi Basın Açıklaması - 03 Kasım 2009

Çocuk Sağlığı Açısından Domuz Gribinden Korunma Yolları

Dünyada gribe yol açan H1N1 grubunda yeni bir virus ortaya çıkmıştır. Bu virusun yol açtığı hastalık virus domuzlarda da görüldüğü için domuz gribi olarak tanımlanmıştır. Etkenin yeni bir virus olması, insanlarda hızla çoğalması ve insandan insana kolay bulaşması nedeni ile tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de domuz gribi olgularının sayısı artmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü etkenin salgınlara yol açacağını bu nedenle gerekli önlemlerin alınmasını önermektedir. Bulaşıcı hastalıklarda salgınlara nasıl bir seyir göstereceği her zaman öngörülememektedir. Ancak dünyada şu ana kadar görülen olgular değerlendirildiğinde yeni virusun yol açtığı hastalığın seyri her yıl görülen gribe göre daha hafif olmaktadır. Hastalığın kuluçka süresi 3-4 gündür. Bulaştırıcılık süresi bilinmemektedir. Mikrobu alanların %50'sinde hiçbir bulgu gelişmemektedir. Hastalananların büyük bir kısmında bulgular hafif seyretmektedir. Hastalık 2-3 günde kendiliğinden, hiçbir ilaç gerek kalmadan düzelmektedir. Gebelerde, süregelen hastalığı (şeker hastalığı, kalp hastalığı vb.) olanlarda hastalık ağır seyredebilmektedir.

Domuz gribinin temel bulguları şunlardır:

Yüksek ateş , ya da

Ateş $\geq 38.^\circ\text{C}$ ve aşağıdakilerden en az ikisi

Aşırı yorgunluk, baş ağrısı, burun akıntısı, boğaz ağrısı, nefes darlığı ya da öksürük, kas ağrısı, kusma, karın ağrısı

Domuz gribinden korunmak için:

Annesütü ile beslenen bebeklerde ve çocuklarda emzirmeye devam edilmelidir. Anne sütü ile beslenen bebeklerde bulaşıcı solunum yolu hastalıkları daha az görülmekte; görülsa bile daha hafif seyretmektedir. Bebekler doğumdan itibaren ilk altı ayyalınız anne sütü ile beslenmeli ve emzirmeye en az iki yaşına kadar devam edilmelidir. Bilimsel araştırma sonuçlarına göre hiçbir mama anne sütü kadar hastalıklara karşı koruyucu etkiye sahip değildir. Anne sütünün koruyucu etkisi çocuk anne sütünü almaya devam ettiği 1-2 yaş arasında da devam etmektedir. Grip benzeri bulguları olan annelerin bebeklerini emzirmeleri sakıncalı değildir, bebeklerini korumaları için emzirmeleri özellikle önemlidir.

El temizliğine önem verilmelidir, Milli Eğitim Bakanlığı okullarda el yıkama koşullarını iyileştirmelidir: Domuz gripinin bulaşmasında hasta kişinin salgıları ile karşılaşmak önemli rol oynamaktadır. Hapşırırken ya da öksürürken ele gelen salgıların bulaştığı çeşitli nesnelere yolu ile virus başkakişilere geçebilmektedir. Bu nedenle ellerin sık yıkanması bu etkenlerin ellerden vücuda girmesini engellemektedir. El temizliği akan su altında sabun kullanılarak yapılmalıdır. Ayrıca hapşırırken ya da öksürürken ağız dirsek iç yüzü ile kapatılmalıdır.

Burun ve boğaz temizliğine özen gösterilmelidir: Grip yolaçan virus baştaburun ve boğaz olmak üzere solunum yollarına yerleşmekte ve oradan çeşitli organlara yayılarak hastalık yapmaktadır. Bu nedenle ellerin sürekli yüzedeğdirilmesinden kaçınılmalı, burun ve ağızın günde en az bir kere ılık su ile iyice temizlenmesine dikkat edilmelidir. Grip ağız ve boğaz salgıları ile bulaştığından, bunu taşıyan bazı kişilerde hiçbir bulguya yolaçamayabildiğinden salgının süresince özellikle riskli kişiler ve çocuklar açısından öpüşme ve tokalaşma en aza indirilmelidir.

Ateşli çocuklar okula gönderilmemeli ve şikayetleri düzelene kadar evde dinlenmelidirler: İlk ve orta öğretimde Seviye Belirleme Sınavı gibi aşırı yoğun hedefler içinde bir eğitim sürüdürülmektedir. Bu nedenle aileler derslerden gerikalmamaları için ateş düşürücüler ile çocuklarını okulda göndermektedirler. Bu durum da domuz gripinin yayılmasını kolaylaştırmaktadır. Oysa ateşli çocuğun evde dinlenmesi hem kendi hem de okul arkadaşlarının sağlığı açısından önemlidir.

Kapalı ortamlar sık havalandırılmalı, tozlardan arındırılmalı ve kalabalık kapalı ortamlarda çocuklar sokulmamalıdır: Grip kış aylarında hastalığa yol açmasının en önemli nedeni soğuk havalandırılmayan kapalı ortamlarda uzun süre zaman geçirmeleridir. Bu ortamlarda öksüren ya da hapşırarak kişilerin salgılarından gelişen damlacıklarda mikroorganizma asılı kalmakta, tozlar bu durumu daha da kolaylaştırmakta ve mikrop kolayca sağlıklı kişilere bulaşmaktadır. Bu

nedenle kapalı ortamların saat başı havalandırılması önemlidir. Okullarda her ders arasında sınıfın havalandırılması ve çocukların dışarı çıkartılarak hava almalarının sağlanması önemlidir. Çocukların yanında ve ev gibi kapalı ortamlarda sigara içilmemesine dikkat edilmelidir. Ayrıca çocukların alışveriş merkezine gibi kalabalık kapalı ortamlarda bulunmalarından kaçınılmalıdır.

Hergüntaze meyve ya da sebze yenmelidir. Düzenli ve bol (günde 5-9 porsiyon) meyve ya da sebze tüketiminin hastalıklardan koruyucu etkisi vardır. Bilimsel araştırmalar her gün düzenli meyve ya da sebze yiyen kişilerin solunum yolu hastalıklarına daha az yakalandıklarını göstermektedir.

Uykudüzenine dikkat edilmelidir. Sürekli günde sekiz saatin altında uyumak, düzensiz saatlerde uykuya yatmak vücudun hastalıklara karşı direncini azaltmaktadır. Düzenli yaşam ve yeterli uyku hastalıklara karşı korunmada önemli rol oynamaktadır. Çocukların geceyarısına kadar ayakta kalmaları yeterli uykuyu almalarını engellediği için gribe yakalanmalarını kolaylaştıracaktır.

Çocuklarda aşı uygulamalarına özen gösterilmelidir. Grip vücut direncini azalttığı için gripin ardından diğer bulaşıcı hastalıklara yakalanma tehlikesi artmaktadır. Aşı ile korunulabilir hastalıklara karşı aşı olmak bu açıdan önemlidir. Ayrıca domuz gribine karşı da aşı geliştirilmiştir. Ülkemizden canlı virus içermeyen bir aşı önümüzdeki aylarda Sağlık Bakanlığı tarafından uygulanmaya başlanacaktır. Aşı birçok ülkede özellikle risk gruplarına (alttayatan süregen hastalığı olanlar, gebeler) uygulanmaktadır. Aşının etkinliği henüz kesin bilinmemekle beraber yararlı olabileceğini gösteren yayınlar bulunmaktadır.

Domuz gribi konusunda çelişkilive abartılı haberlerin basında sürekli yer alması toplumda aşırı endişeyeyolaçmaktadır. Ayrıca domuz gribi aşısı konusunda çeşitli tartışmalar yapılırken gripten korunmak için dikkat edilmesi gerekenler göz ardı edilmektedir. Oysa grip olgularının giderek artacağı bu aşamada yukarıda belirtilen noktalar konusunda kamuoyunun bilgilendirilmesi başta çocuk sağlığı olmak üzere toplum sağlığı açısından çok önemlidir.