

Bahar alerjisine dikkat!

İlkbaharla birlikte artan polenler, alerjiye duyarlı kişilerde bahar nezlesini tetikliyor ve yaşam kalitesini düşürüyor.

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Kulak Burun Boğaz Ana Bilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Barlas Aydoğan, ilkbahar aylarıyla birlikte, "çiçek tozları" olarak bilinen polenlerin, rüzgar ve böcekler sayesinde çevreye dağılmaya başladığını belirtti. Çiçek polenlerinin mevsimsel alerji riskini yaygınlaştırdığını belirten Aydoğan, "Polenlere duyarlı kişiler, tedbirli davranmalı, gerekmedikçe polenlerin çok olduğu ortamlarda bulunulmamalı" dedi.

Polen alerjisinin, "bahar nezlesi" olarak da bilinen hapşırık, burunda akıntı ve kaşıntı, gözlerde kızarıklık gibi belirtilerle ortaya çıktığını ifade eden Aydoğan, şöyle konuştu: "Polenler alerjik rinit dediğimiz burun akıntısı, burun tıkanıklığı, geniz akıntısı, ağızdan nefes alıp verme gibi şikayetlere neden olur. Artan bu tür şikayetlerse kişinin yaşam kalitesini düşürür. Hatta gerekli tedbirler alınmazsa çok şiddetli hal alan bu nezle türü, astım, bronşit gibi alt solunum yolunu ilgilendiren hastalıklara da neden olur".

Alerjilere karşı duyarlı kişilerin, daha önceden kullandığı ilaçları devam ettirmesi gerektiğini vurgulayan Aydoğan, alerjik tanısı yapılamamış kişilerin ise bahar nezlesi belirtisi durumunda mutlaka uzman doktora başvurması gerektiğini söyledi. Polenlerin genellikle sabah saatlerinde etkili olduğunu vurgulayan Aydoğan, duyarlı kişilerin bu saatlerde gerekmedikçe dış ortamlara çıkmamaları, tatillerini ise polenlerin az olduğu deniz kenarları gibi yerlerde yapmaları gerektiğine dikkati çekti.

HAVALARA ALDANMAYIN

Aydoğan, polenlerin yanı sıra mevsimsel geçiş dönemi olan bugünlerde sıcak-soğuk farklılıkları nedeniyle gribal enfeksiyon benzeri tabloların ortaya çıkmasının kolay olduğunu belirterek, "Havalara aldanmayın" dedi. Vücutta sıcaklık farkları nedeniyle terleme-soğuma durumlarının fazla olduğuna dikkati çeken Aydoğan, "İnsanlar kış ayları gibi kalın giyeceklerle dışarı çıkıyor, terlediği



zaman da ter üzerinde soğuyor. Sıcaklara aldananlar ise ince giyinip soğuk alıyor. Kış mevsimini tam olarak atlatmadığımız için tedbirli olmak gerek. Dışarı çıkarken üzerimize mutlaka hırka benzeri giyecekler almalıyız. Toplu yaşam alanlarında ise gribal enfeksiyona yol açacak virüslere dikkat etmemiz gerekli" dedi.

Vücudun vitamin ihtiyacının her zaman göz önünde tutulması gerektiğini de vurgulayan Aydoğan, özellikle kış aylarında kullanımı artan C vitamininin bu aylarda da alınması gerektiğini ifade etti.

TEDAVİDE AŞININ YERİ VAR MI?

Acıbadem Kadıköy Hastanesi Göğüs Hastalıkları ve Allerjik Hastalıklar Uzmanı Dr. Gülden Paşaoğlu Karakış, günümüzde oluşan hastalığın belirti ve bulgularını kontrol altına almak için oldukça etkili olabilen ilaçlar kullanıldığını vurguladı. Dr. Karakış bu durumu şöyle açıklıyor: "Örneğin burun nezlesinde antiallerjik ilaçlar ve burun spreyleri, astımda hava yollarını genişletici ve tedavi edici ağızdan spreyler, derideki lezyonlarda antiallerjik ilaçlara ilaveten kremler etkili olabilmektedir".

Allerjinin tedavisinde aşının yeri var. Ancak aşı tedavisi konusunda değişik yaklaşımlar söz konusu. Dr. Karakış aşı tedavisi konusunda şöyle diyor: "Hastanın duyarlı olduğu allerjenler gittikçe artan dozlarda enjekte edilerek ya da dil altına damla şeklinde verilerek uygulanır. Böylece vücudun o allerjene karşı duyarsızlaştırılması sağlanarak hastanın allerjik olduğu maddelerle karşılaştığında reaksiyon oluşturması önlenebilmektedir. Ancak riskli bir tedavi yöntemi olup immünoterapi yapılma kararı ve nasıl yapılacağı konu hakkında uzmanlık eğitimi almış allerji uzmanları tarafından, mutlaka hastane ortamında uygulanmalıdır".

Diş Dostu Derneği Uyarıyor: İş başvurusunda ağız ve diş görüntüsüne dikkat!



Diş Dostu Derneği, bir bireyin iş görüşmesine gidecek yolda yıllarını verdiği emeğinin bir yönünün de ağız ve diş sağlığında görülebildiğini ve bu konuda yaşanabilecek olumsuzlukların kişinin kariyerinde istenmeyen sonuçlar doğurabileceği konusunda tüm toplumu uyarıyor.

Ağız ve diş sağlığı konusunda Türkiye'nin ilk ve tek sivil toplum kuruluşu olarak faaliyet gösteren Diş Dostu Derneği üyeleri, iş başvurusu yaparken diş sağlığının dikkat çeken ilk faktörler arasında yer aldığını, temiz ve sağlıklı ağız yapısının kişisel bakım açısından olumlu izlenim bıraktığını ve yüz yüze yapılan görüşmelerde göze odaklanma kadar dişlerin görünümünün de büyük önem taşıdığını vurguluyorlar.

Nasıl Bir Görünüm Gerekiyor?

Sağlıklı olmayan dişler kendini kolaylıkla ele veriyor. Sarı ve lekeli dişler, plak oluşumu nedeniyle sağlıksız görünümlü diş etleri ve ağız kokusu iş görüşmesi yapan çalışan adayı hakkında negatif izlenim bırakıyor. Bunun aksine, bakımlı ve düzgün bir diş yapısı karşı tarafa güven duygusu telkin ediyor. Diş Dostu Derneği, ABD ve AB ülkelerinde yapılan bir araştırmada elde edilen bu bulguları bizlerle paylaşıyor. Öte yandan Türkiye, söz konusu ülkelerde gerçekleştirilen araştırmada elde edilen sonuçların epey gerisinde yer alıyor. Ağız ve diş sağlığı konusunun çocukluktan başlayan bir pedagojinin önemli bir parçası olduğunu belirten Diş Dostu Derneği üyeleri, toplum olarak bu konuda büyük eksikliklerimizin olduğunun altını çiziyor.

Dünyada ve Türkiye'de Ağız ve Diş Sağlığı

Diş çürüğü hekimler tarafından önemli ve önlenebilen bir hastalık olarak tanımlanıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2015 yılı için dünya genelinde problemli dişler için ileri sürdüğü hedef, 12 yaş çocuğunda ortalama üç adet problemli dişe düşülmesini öngörüyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre problemli diş sayısı ortalaması şu an İngiltere'de 0,9, İspanya'da 1,1, Belçika'da 1,1, Fransa'da 1,9 ve Yunanistan'da 2,2 adet olarak görülüyor. Bu oranlara göre AB ülkelerinin, Dünya Sağlık Örgütü'nün tüm dünya için koyduğu 2015 hedefini şimdiden yakaladığı görülüyor.

Kişisel Günlük Bakımda Türkiye Tablosu

Türkiye'de yıllık diş fırçası tüketimi 2004 yılı verileriyle 20 milyon civarında bulunuyor. Buna bağlı olarak, Türkiye'de bir kişi diş fırçasını 3 yılda bir değiştiriyor. Öte yandan Diş Dostu Derneği, ülkemizde asla diş fırçası kullanmayan milyonlarca insan olduğunu belirtiyor. Yıllık diş macunu tüketimi ise AB ülkelerine kıyasla Türkiye'de neredeyse yarı yarıya. Oran AB'de ortalama 150 gr. iken Türkiye'de yalnızca 80 gr. Avrupa ülkeleri sıralamasında ise Türkiye en altta yer alıyor.