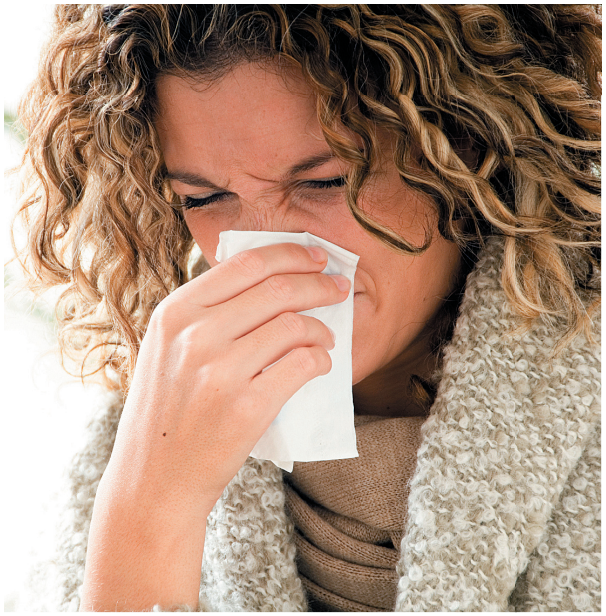




Soğuk ve kirli havaya dikkat!

Kış aylarında insan vücudunu etkileyen önemli faktörlerin başında soğuk havalardan kendimizi yeterince koruyamamak geliyor. Özellikle hava kirliliği ve buna bağlı gelişen hastalıklardan çocuklar, yaşlılar ve alerjik reaksiyonu olan kişiler çok daha fazla etkileniyor.

Kış aylarında soğuk havanın yanı sıra bir diğer önemli sorun hava kirliliği. Özellikle bebeklerin, çocukların, kronik hastalığı olanların, yaşlıların soğuk ve kirli havadan olumsuz yönde etkilendiklerini söyleyen Özel TOBB ETÜ Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Numan Numanoğlu, riskli grupta yer alanların mümkün olduğunca kötü havalarda dışarı çıkmamaları gerektiğini vurgulayarak, TOBB Ekonomik Forum Dergisi'nin sorularını şöyle yanıtladı:

Soğuk ve kirli hava en çok kimleri etkiler?

Öncelikle konunun daha iyi anlaşılabilmesi için solunumla ilgili kısa bir bilgi vermek istiyorum. İnsanlar günde 10 bin litre hava solur. Alınan hava burundan geçerken 37 dereceye kadar ısıtılır, nemlendirilir ve filtre edilir. Hava vücudun solunum birimlerine ulaşana kadar temizlik işlemi devam eder. İnsan vücudunun hava yollarında döşeli olan ince tüycükler temizlik işlevine kişi uyurken bile devam eder. **Çocuk doğduğunda, akciğerlerin yüzde 15'i vardır, 9 yaşına kadar ise geri kalan yüzde 85'i gelişir.**

Savunma mekanizması gelişimi tamamlanmadığından ve yüksek solunum hızları nedeniyle küçük çocuklar soğuk ve kirli havadan kolay etkilenir. Bebekler ve gelişme çağındaki çocukların yanı sıra, gebe ve emzikli kadınlar, yaşlılar, kronik solunum ve dolaşım sistemi hastalığı olanlar ile sigara kullananlar soğuk ve kirli havadan en çok etkilenen kesimlerdir.



>> Özel TOBB ETÜ Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Numan Numanoğlu.

Soğuk ve kirli havanın sağlığa etkileri nedir?

Soğuk hava, alerjisi olan kişilerde burun mukozasında şişme ve burun akıntısına yol açar. Astımlılarda ve hatta egzersiz sırasında sağlıklı bireylerde bile nefes darlığı oluşur. Akciğer hastalığı olan ve sigara içenlerde bu etkiler daha belirgin ortaya çıkar. Soğuk havada hızlı ve derin soluma nedeniyle soluk yolu yüzeyi kurur. Ardından, solunum fonksiyonlarında bozulma, solunum sistemi hastalıklarında artış, kronik solunum sistemi ve kalp hastalığı olan kişilerin hastalıkları artar. Çünkü astım, KOAH* gibi akciğer hastalığı bulunanlarda, aşırı soğuk ve kirli hava burundan solunmazsa akciğerlere direkt ulaşır. Bu nedenle hava temizliği yeterince yapılamaz. Hava yollarında daralmalara, öksürük, hırıltı ve nefes darlığına neden olur. Ayrıca temizlik işlevi iyi çalışmayan akciğerlerde, viral ve bakteriyel etkenler kolayca yerleşip solunum yolu enfeksiyonuna ya da var olan hastalıkların alevlenmesine yol açar.

Soğuk ve kirli havada sağlığımızı korumak için ne yapmalıyız?

En ideal korunma yolu, akciğer rahatsızlığı olanların ve risk grubunda bulunanların çok soğuk havalarda dışarı çıkmamasıdır. Eğer zorunlu olarak dışarı çıkılacaksa iyi giyinilmeli, ağız ve burun kapatılmalı, mümkünse burundan nefes alınmalıdır.

** Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'nın kısaltması olan KOAH, , nefes borularının uzun süre tıkanmasına bağlı gelişir. Bu hastalığın en temel nedeni ise sigara bağımlılığıdır.*



Sigaranızı **bir daha yakmamak** üzere söndürün!

Sigaranın her dozu zararlıdır ve vücudun her kısmına zarar veren kimyasal maddeler içerir. Kullanıldığında tüketiciyi öldüren tek yasal ürün olan sigara, 50 ayrı hastalık yapıyor, bunlardan 20 kadarı ölüme sebep oluyor.

Türkiye'de 17 milyon sigara içicisi olduğu tahmin ediliyor ve yıllık sigara harcamaları tutarı 6,5 milyar doları buluyor. Sigara içen 17 milyon kişiden 4 milyonu hayatının 7 yılını, 4 milyonu da hayatının 22 yılını kaybederek öleceği sağlık uzmanları tarafından dile getiriliyor. Sigaranın içindeki nikotinin bağımlılık yapıcı etkiye sahip olduğu ve bu etkinin alkolle eroinden daha yüksek olduğu biliniyor. Ayrıca sigara içenlerde nikotin bağımlılığının yanı sıra el ve ağız alışkanlığı da bulunur.

SİGARA BIRAKMAYA YARDIMCI **BASİT YÖNTEMLER**

- Sigarayı bırakamayacağınızı asla düşünmeyiniz.
- Sigarayı bırakmak için bir gün belirleyiniz ve bu günde kararlı olunuz.
- Yeni uğraşlar edininiz. Hobileriniz varsa vakit ayırınız, yürüyüş yapınız.
- Nikotin yoksunluk belirtileri 2-3 hafta sürer, geçicidir. Dayanınız!
- Arkadaş ziyaretlerine gidiniz, alışverişe çıkınız, çevre gezilerine katılınız.
- El ve ağız alışkanlığınızı yenmeniz için stres topuyla oynayabilir, sakız çiğneyebilirsiniz.
- Sigara içmeyi çok istediğinizde egzersiz yapınız, duş alınız, 10 kez derin nefes alıp veriniz, meyve ve sebze atıştırınız.
- Sigara içen arkadaş ve çevrenizden bir süre uzaklaşınız.
- Olumsuz olaylar sigara içmeyi teşvik edebilir. Ancak unutmayınız ki sigara bu olumsuzlukları değiştirmeyeceği ve sorunlarınızı çözmeyeceği gibi, tekrar başlamanız kendinize olan güveninizi sarsacaktır.
- Kendinizi ödüllendiriniz, bir hediye alınız.
- Bol bol su içiniz.