

# Hamileyseniz gripten korunun!

● Kış aylarının gelmesiyle birlikte gribal enfeksiyonlar daha sık görülüyor. Bu durum gebelik sürecinde anne ve bebek sağlığını da olumsuz etkileyebilir.

**Memorial** Ankara Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Op. Dr. Yeşim Gürel, gebelikte grip hastalığı ve tedavisi hakkında bilgi verdi.

## Önem alınmazsa zatürreye çözümler

Grip, üst solunum yollarını etkileyen bulaşıcı bir hastalıktır. Sebep ise influenza tipi virüslere'dir. Bu virüsler tüm dünyada salgınlara sebep olabilmektedir. Ateş, kas ağrısı, öksürük, burun tıkanıklığı, nefes almada güçlük, burun akıntısı, boğaz ağrısı, baş ağrısı, halsizlik, yorgunluk ve iştahsızlık gibi belirtilerle kendini gösteren grip, önlem

alınmazsa zatürreye kadar ilerleyen hastalıklara yol açabilir. Hastalık genellikle ateşle başlar, ardından diğer belirtiler görülür. Ateş genellikle 2-3 gün sürer. Öksürük dışındaki belirtiler 1 haftada kendiliğinden geçmektedir ancak bazen öksürük birkaç haftaya kadar uzayabilir.

## Gebelikte şiddetli grip erken doğumu tetikleyebilir

Hamilelik normal şartlarda gribe yakalanmak için ek bir risk oluşturmaz. Ancak hamilelik sırasında değişen bağışıklık sistemi, solunum sistemi ve dolaşım sistemi gribe bağlı yan etkilerin

artmasına neden olur. Ayrıca doğuma yakın bir zamanda grip geçiren annenin, bunu bebeğine bulaştırma ihtimali çok fazladır. Hamilelik sırasında gribal enfeksiyon geçirildiğinde, hastalık anne karnındaki bebeğe bulaşmaz. Ancak bu enfeksiyonun şiddetli, bazen ardından gelişen zatürre durumu ve yüksek ateş nedeniyle erken doğum tetiklenebilir.

## Gebeliğin 3. ayından sonra grip aşısı yaptırılabilir

Grip hastalığı aşı ile önenebilmektedir. Grip aşısı gebelik ve emzirme döneminde uygulanabilir. Genellikle gebeliğin ilk 3 ayını geçirdikten sonra grip aşısı yapılmasında bir sakınca bulunmamaktadır. Grip hastalığının etkili bir tedavisi yoktur. Ancak hastayı rahatlatmak ve şikayetleri azaltacak destek tedavileri uygulanabilir. Gribe yol açan virüslere antibiyotikler etkili değildir. Başka bir enfeksiyon olmadığı sürece antibiyotik kullanılmamalıdır.

## Korunmak tedaviden daha önemli

Sonbahar ve kış aylarında gripten korunmak için; kapalı yerlerde uzun süre

kalınmamalı, bulunulan ortam sık sık havalandırılmalı, eller gün içinde sık sık yıkanmalıdır. Gribin en iyi tedavisi istirahattir, eğer mümkünse yatak istirahati yapılmalıdır. Yatak odasının iyi havalandırılması ve havanın nemli tutulması gereklidir. Çok sıcak ya da soğuk olmamak şartıyla bol miktarda sıvı alımı çok önemlidir. Tuzlu su gargaraları boğazı rahatlatılabilir. Bol C vitamini içeren yiyecekler bağışıklık sistemini kuvvetlendireceğinden, bu dönemde daha fazla tüketilmesi önerilir. Alınan önlemlere rağmen birkaç gün içinde bir iyileşme görülmediği takdirde vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır.

