

İlkbahar Hastalıkları



Visual Photos

İlkbaharın gelmesiyle birlikte tüm doğada bir değişim başlar. İlkbahar genellikle uyanışı temsil eder. İnsan da bu değişimin dışında değildir. İnsan vücudu, kış mevsiminden çıkıp yeni mevsime uyum sağlama sürecinde bazı sorunlarla karşılaşabilir. İlkbaharın beraberinde getirdiği değişimlere karşı vücutta meydana gelen rahatsızlıklara "ilkbahar hastalıkları" denir. İnsan vücudunda ilkbaharda ortaya çıkan bu olumsuz etkilerin sebebi tam olarak bilinmiyor. Bazı araştırmacılar, bu etkilere havadaki elektrik yükünün artmasının yol açtığını belirtiyor. Bu araştırmacılara göre havadaki pozitif iyonların artması vücuda zindelik verirken, negatif yüklü iyonların artması yorgunluğa, halsizliğe ve gerginliğe neden oluyor. Yoğun taşıt trafiği, bu taşıtların yol açtığı hava kirliliği, sanayi atıkları havadaki elektrik yükünü artıran unsurlardır. Elektrik yükü sinirsel gerginliği ve stresi tırmandırdığı gibi damarlardaki büzülme artırır ve mide ülserlerine bile yol açabilir. İlkbahar yorgunluğuna yol açan başka bir sebep de güneş ışınlarının Dünya'ya daha dik gelmesi ile ısınan denizlerden daha fazla su buharlaşması ve böylece ortamdaki nemin artmasıdır. Sıcak ve nemli hava, sıcak ve kuru havaya göre çok daha rahatsız edici bir etki yapar. Yüksek nem ciltteki buharlaşmanın etkisini yok ederek ortamın gerçek sıcaklığını daha yüksekmiş gibi hissetmemize yol açar. Soğuk ve kuru kış günlerinin geride kalmasıyla, vücut hava sıcaklığı-

nın aniden artmasına ve yüksek nem oranına alışmakta zorlanır. Havadaki bu değişiklikler, vücudu olumsuz yönde etkileyerek bazı şikâyetlere yol açar. Nem artışı başta burun ve boğaz olmak üzere tüm solunum yollarında genişlemeye (yani ödeme) yol açarak akciğere giden oksijen miktarını azaltır. Solunum yollarındaki genişleme nefes darlığına ve oksürüğe yol açabilir. Solunum yollarındaki değişikliklerin dengelenmesi, yani düşen oksijen miktarının olumsuz etkilerinin azaltılması için vücudun çeşitli bölgelerindeki kan damarları büzülür. Mideye giden damarların büzülmesine bağlı olarak gastrit ve mide ülserleri oluşabilir. Kalp damarlarının ve başka damarların daralmasına bağlı olarak hipertansiyon ve kalp krizi riski artar. Cilt damarlarındaki değişiklikler ise cilt kurumasına ve saç dökülmesine yol açar. Ortamın nem oranındaki artış vücudun terleme işlevini bozar. Terleme işlevinin bozulması hem vücuttan zararlı maddelerin (yani toksinlerin) atılmasını engeller hem de vücudun sıvı-mineral dengesini bozabilir. Bu durumda genel bir halsizlik ve yorgunluk hissedilebilir, baş dönmesi ve denge kaybı yaşanabilir. İlkbaharla beraber havada uçmaya başlayan polenler alerjik nezle ve astıma yol açabilir. Mevsim değişikliğine uyum sağlayamayan vücudun soğuk algınlığına yakalanma riski de ilkbahar aylarında yüksektir. Ani hava değişiklikleri ve gecelerin kısalmış gündüzlerin uzaması ilkbahar hastalıkları-

na yol açabilir. Bu aylarda ısınan havalar özellikle romatizma, astım, kalp, mide ülserleri ve hipertansiyon gibi rahatsızlıkları bulunanları da ciddi şekilde etkileyebilir.

İlkbahar hastalıklarının başında ilkbahar yorgunluğu gelir. İlkbaharın gelmesiyle birlikte görülebilen bitkinlik, mutsuzluk, uyuşukluk hissi, uykuya dalamamak ve uyanamamak gibi sorunlar ve sürekli sıkıntı hali ilkbahar yorgunluğunun belirtileri arasındadır. İlkbahar yorgunluğunun altında yatan sebep net olarak anlaşılamamış da olsa, en önemli iki etkenin havadaki elektrik yükünün ve nem oranının artması olduğu düşünülmektedir. Havadaki elektrik yükü kişiyi sinirli ve stresli bir hale getirebilir. İlkbahar yorgunluğuna yol açan diğer bir unsur da günlerin uzaması ve saatlerin değişmesine bağlı olarak uyku düzeninde oluşan bozukluklardır. İlkbahara uyum sağlamaya çalışan vücut daha uzun süre gün ışığına maruz kalır. Gecelerin kısılması ve günlerin uzaması vücudun hormon dengesini değiştirerek uyku düzenini olumsuz etkiler. Uyku düzenindeki bu değişiklikler vücudun yeterince dinlenememesine ve kişinin kendisini sürekli yorgun hissetmesine yol açar. Yaptıkları iş gereği fazla sorumluluk üstlenen, stresli işlerle uğraşan kişilerde ilkbahar yorgunluğu daha sık görülür. Sürekli yorgunluk hissi, halsizlik, kırıklık, boğaz ve baş ağrıları oluşur. Kişi, gözlerinin önünde beneklerin uçmasından, devamlı baş ağrılarından yakınır. Bunlara ek olarak, özellikle sırt kaslarında ve vücudun çeşit-

li eklemlerinde ağrılar olur. Bazen kişi, bu ağrılara ek olarak sanki kerpetenle ensesinin sıkıldığı hissine kapılır. Vücut yorgunluğunun yanı sıra beyin yorgunluğu da kişileri etkiler. Konsantrasyon azalır, öğrenme güçleşir ve iş verimi düşer. İlkbahar kişinin psikolojik durumunu da etkiler. İlkbahar aylarında depresyon riski önemli oranda artar. Hatta, yapılan bazı araştırmalara göre ilkbahar aylarında intihar vakalarında artış görülür. 1992-2003 yılları arasında meydana gelen 14 bin intihar vakasını inceleyen ve sonuçları geçtiğimiz ay yayımlanan bir çalışmaya göre ilkbahar aylarında intihar olayları ciddi oranda artış gösteriyor. İsvet'te yapılan bu çalışmaya göre ilkbaharda erkeklerde depresyon, kadınlardaysa aşırı sinirlilik haliyle kendini gösteren psikolojik rahatsızlıklar artmaktadır.

Kaynaklar

Reutfors, J., Osby, U., Ekblom, A., Nordström, P., Jokinen, J., Papadopoulos, F. C., "Seasonality of Suicide in Sweden: Relationship with Psychiatric Disorder", *Journal of Affective Disorders*, 25 Mart 2009 (baskıda).
Leung, A. K., Hon, K. L., "Seasonal Allergic Rhinitis", *Recent Patents on Inflammation and Allergy Drug Discovery*, Cilt 2, Sayı 3, s. 175-85, 2008.
Alpérovitch, A., Lacombe, J. M., Hanon, O., Dartigues, J. F., Ritchie, K., Ducimetière, P., Tzourio, C., "Relationship between Blood Pressure and Outdoor Temperature in a Large Sample of Elderly Individuals: The Three-City Study", *Archives of Internal Medicine*, Cilt 169, Sayı 1, s. 75-80, 12 Ocak 2009.

İlkbahar Nezlesi

İlkbaharın başlamasıyla birlikte bazı kişilerde hapşırık, burunda akıntı ve kaşıntı, gözlerde kızarıklık gibi belirtiler ortaya çıkar. İlkbahar nezlesi olarak bilinen bu hastalığa genellikle havada uçan polenler, yani çiçek ve bitki tozları yol açar. Bitkiler ilkbahar aylarında uyanır ve havaya bol miktarda polen salar. Nefes yoluyla vücuda giren polenler bazı kişilerin bağışıklık sistemini aşırı harekete geçirir. Harekete geçen bağışıklık sistemi hücreleri, başta IgE olmak üzere çeşitli antikorlar salgılar. Bu antikorlar ve Mast hücrelerinden (alerjik şoktan sorumlu hücreler) salgılanan histamin adlı bir molekül, vücutta çeşitli alerjik değişimlere yol açar. Polen alerjisi denilen bu durum, saman nezlesinin kökeninde yatan mekanizmadır. Toplumun yüzde 10'u ila 20'si polen alerjisine yakalanır. Bu kişilerde kaşıntı, gözlerde kızarma, ciltte döküntüler, sık hapşırma ve nefes darlığı gibi şikâyetler görülebilir. İlkbahar nezlesi önem verilmesi gereken bir hastalıktır.

Polen alerjisi, tedavi edilmediği durumlarda astım ve bronşit gibi hastalıklara neden olabilir. Şikâyetleri ciddiye alınmaz ve bir hekime başvurulmazsa burun hücrelerindeki alerjik değişimler tüm hava yollarında ortaya çıkabilir. Tedavi edilmeyen kişiler çok yüksek oranda (%20 civarında) astıma yakalanabilir. Bu nedenle ilkbahar nezlesi olan kişiyi hemen tedavi altına almak gerekir. En uygun tedavinin uygulanabilmesi için deri ve kan testleri yapılarak hastalığın hangi bitkinin polenlerine karşı oluştuğu belirlenmelidir. Alerjiyi oluşturan sebebin bulunması durumunda hedefe yönelik tedavi yapılabilir. Şikâyetlerin arttığı dönemlerde çeşitli göz ve burun damlaları kullanılır. Anti-histaminikler denilen bir grup ilaç, alerjinin yol açtığı şikâyetleri büyük oranda tedavi eder. Bunlara ek olarak duyarısızlaştırma yöntemi (aşı tedavisi olarak bilinir) kullanılabilir. Bu tedavide, belirli aralıklarla vücuda az miktarda polen verilerek bağışıklık sisteminin duyarısızlaşması sağlanır.

Soğuk Algınlığı



Photos.com

Soğuk algınlığı özellikle mevsim geçişlerinde en çok görülen hastalıktır. İlkbaharda soğuk algınlığına polenlerin sebep olduğu alerji ve saman nezlesi de eklenince insanı rahatsız eden bir tablo ortaya çıkar. İlkbahar aylarında soğuk algınlığı neredeyse kış aylarında olduğundan daha sık görülür. Yeni mevsime ve hava koşullarına alışmaya çalışan vücudun bağışıklık sisteminin direnci bu aylarda azalır. Çok küçük mikroplar olan ve 200'den fazla türü olan virüsler vücuda kolaylıkla girerek nezle, burun akıntısı, boğazda yanma, hafif ateş ve eklem ağrılarını neden olur. Antibiyotik tedavisi gerektirmeyen soğuk algınlığında çoğunlukla ateş çıkmaz ve 4-5 gün içinde hastalık geçer. Bu süreç içerisinde vitaminli gıdalar ve bol sıvı alınması, istirahat önerilir. Kas ve eklem ağrıları için ağrı kesici veya kas gevşetici ilaçlar kullanılabilir. Şikâyetler 4-5 günden daha uzun sürerse mutlaka bir hekime başvurmak gerekir. Uzun süren soğuk algınlığı, kafa kemikleri arasındaki boşlukların iltihaplanması demek olan sinüzite ve zatürree olarak adlandırılan akciğer enfeksiyonuna dönüşebilir.