

# KOLAN BÜLTEN

## KIŞ DEPRESYONU İLE BAŞ ETME

Uzm. Saadet BEDİR YAVUZBİLGE  
Psikolog

Depresyon, beynin sonbahar ve kış aylarında günışığının azalmasına verdiği tepki ile tetiklenmektedir. Beyinde bulunan iki özel kimyasal madde olan Serotonin ve Melatonin'in düzeylerindeki değişikliklerin mevsimsel depresyonla bağlantısı olduğuna inanılmaktadır. Bu iki kimyasal madde insanda uyku ve uyanıklık döngüsünün, enerjinin ve ruh halinin düzenlenmesinde rol oynar. Sonbahar ve kış aylarındaki günlerde kısalma, günışığında azalma ve uzun karanlık saatler melatonin düzeylerinde artışa ve serotonin düzeylerinde azalmaya sebep olabilir ve bu da depresyonun oluşması için gereken biyolojik şartları yaratabilir.

### DEPRESYONU ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

- Kış boyunca gündüz saatleri süresince olabildiğince doğal güneş ışığı almalısınız. Vaktinizi daha çok, doğal güneş ışınlarından faydalanabileceğiniz alanlarda, park, orman ve bahçe gibi mekanlarda geçirin.
- Evde ve işyerinde aydınlatma için doğal güneş ışığı tarzında ışık veren ampuller kullanın.
- D vitamini açısından zengin olan balık etini haftada en az 2 kez tüketin. Nişasta ve karbonhidrat ağırlıklı besinlerden uzak durun. Bol sıvı ve sebze ve alımını ihmal etmeyin. Günlük kafein miktarını azaltın.

- Haftada 3-4 gün egzersiz yapın. Böylelikle hem kendinizi daha dinç hissedecek, hem de gece daha rahat uykuya dalacaksınız.
- Geceleri aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmaya özen gösterin.
- Kış mevsimini, kış uykusuna daldığınız bir mevsim gibi değil, yapabileceğinizi hayata geçirebilmek için bir fırsat olarak değerlendirin.

- Uzun kış gecelerini uyuyarak değil, ailece keyifli oyunlar oynadığınız kelime oyunu, monopoly gibi, sinema ve kitap okuma partileri düzenlediğiniz keyifli geceler haline getirin.
- Açık havada en az 30 dk sürecek sabah yürüyüşleri yapın.



# Gergedan Virüsü

Uzm. Dr. Sedat YİĞİT  
İç Hastalıkları





Grip değil gribimsi olarak adlandırılan gergedan virüsü, soğuk algınlığıyla benzer belirtileri gösteriyor. Üst solunum yollarına ait hafif seyirli semptomlar ile seyreden gergedan virüsü, kısa sürede atlatılabiliyor. Enfekte tozlarla saatlerce ortamda kalabilen gergedan virüsü, sıcaklığa duyarlılığı nedeniyle çoğalıyor. Kendisini en çok burunda gösteren bu virüs, önlem alınmazsa ağız ve gözlere de yerleşebiliyor.

### GERGEDAN VİRÜSÜNÜN BELİRTİLERİ

Hastalığın ilk belirtileri burun kuruması ve karıncalanmadır. En sık rastlanan ve rahatsız eden belirti ise boğaz ağrısı ve boğazda karıncalanma, burun akıntısı, burunda dolgunluk, 2-3 gün içinde artarak devam eden tıkanma ve hapşırma, baş ağrısı, yüzde ve kulaklarda basınç hissi, tat ve koku hissinde azalma, öksürük (yüzde 30 hastada görülür), boğuk ses ve boğuk öksürük (yüzde 20); öksürük sonrası kusma, rahatsızlık hissi ve halsizlik.

Orta kulak iltihabı, kronik bronşit ve KOAH'ın da alevlenmesinde etkili oluyor. Bu sebeple özellikle risk grubundaki kişilerin dikkatli olması gerekiyor. Bu virüsün her yaşta görülmesine karşın belirtilerin yaşa göre farklılık gösterir. Bir yaşından küçüklerde yüksek ateşe neden olurken okul çağındaki çocuklarda kuru öksürük ve sulu burun akıntısı en sık belirtidir. İleri yaşlarda var olan KOAH hastalığını alevlendirir ve zatürreye neden olabilir. Gergedan virüs enfeksiyonlarının genellikle hafif olduğunu için kendi kendine geçebilir. Tedavi, belirtileri azaltmaya ve hafifletmeye yöneliktir. Ancak çevreye bulaşır ve komplikasyonları önlemeye



yönelik tedbirlerin de alınması gerekir. Dolayısıyla hasta mutlaka dinlenmeli, mümkün olduğunca sıvı almaya çalışmalı, hekim kontrolünde antihistaminikler, burun açıcı ilaçlar ve damlalar kullanılmalı. Bunun yanı sıra, çevreye bulaşmasını önlemek için hastanın bulunduğu alan alkol bazlı dezenfektan ile silinmeli, elleri sık sık yıkanmalı, burun ve boğazın kurumasını önlemek için ortamın ısı ve nemi ayarlamalı ve kesinlikle sigara, alkol kullanılmamalıdır.

### SOLUNUM YOLUYLA BULAŞIYOR

Hastalığı geçiren kişilerin öksürmesi, hapşırması sırasında ortama yaydıkları hava zerreciklerinin içindeki virüs solunum yoluyla bulaşır. Hastanın yakınındaki kişilerin bu havayı solumasıyla virüs burun ve boğazdan girer ve solunum yolu epiteline tutunur. 12-72 saat arasındaki kuluçka süresi sonrasında kişide hastalığın belirtileri görülür.

### ELLERİNİZİ SIK SIK YIKAYIN

Gergedan virüsünden korunmak için yapılması gerekenler;

Hasta kişiler ile yakın temastan kaçının. Grip benzeri bir hastalık geçirildiğinde evde istirahat edin. Hastayken, hastalığı bulaştırmamak için mümkün olduğunca diğer insanlarla teması sınırlandırın. Aksırma ve öksürme sırasında burun ve ağızınızı kâğıt ve mendille kapatın. Kullandığınız kâğıt mendili çöp kutusuna atın. Ellerinizi sabun ve su ile sık sık yıkayın. Ağız, burun ve gözlerinize kirli ellerle temas etmeyin. Yüzeyleri sık sık temizleyin. Bulduğunuz alanları havalandırın.

# HADI SEN DE TAKİP ET



**kolanhospitalgroup**  
**kolanbritish**



**kolanhospitalgroup**  
**kolanbritish**



**kolangroup**  
**kolanbritish**



**kolantv**

**KOLAN**  
HOSPITAL GROUP  
Sağlıklı Yarınlarımızın Güvencesi

ŞİŞLİKOLAN  
INTERNATIONAL HOSPITAL  
BEYLİKDÜZÜKOLAN  
HOSPITAL  
BÜYÜKÇEKMECEKOLAN  
HOSPITAL  
SİLİVRİKOLAN  
HOSPITAL

KIBRISKOLAN  
BRITISH HOSPITAL  
BAYRAMPAŞAKOLAN  
HOSPITAL  
KOLANBRITISH  
KYRENIA MEDICAL CENTER



**444 1 443**  
[www.kolanhastanesi.com.tr](http://www.kolanhastanesi.com.tr)