

Tarihte Grip Salgınları Ve Alternatif Tedaviler

– AytenDirier · 03 Kasım 2009

Ayten DİRİER

"Grip tedaviyle 1 haftada, bakımla 7 günde geçer!" der, Dr.Ali İhsan Bektaş...

Bir aydır yalnız yurdumuz değil, tüm Dünya domuzcasına grip kokuyor!

Kimi ilaç tröstlerinin yarattığı bir salgın, aşı olmayın, ilaç kullanmayın; Türk halkı kobay olarak kullanılacak diyor. Kimi de salgının küreselliğini ve ölümleri işaret edip, mutlaka aşı olunuz diyor. Bu arada özellikle Rus kaynaklı fısıltı gazeteleri, Domuz gribini, CIA'nın geliştirdiği biyolojik bir silah(sabıkalı ya) ve ABD'nin kriz nedeniyle dünya nüfusunu azaltma projesi olarak yayarken; biz her zamanki gibi bu konuda da kutuplaştık ve herkes hekim kesildi...

Kış mevsiminin şaşmaz arkadaşı griple her zaman karşılaşırız. Ekim'den Nisan'a kadar varlığını hissettirir. Ama bu seferki domuzdan kaynaklandığı için tepkiler farklı oldu. Şu andaki salgına neden olan H1N1 virüsü daha önce insan veya hayvanlarda görülmemiş yeni bir virus türüdür.(Bu durum insan eliyle yaratıldığı kuşkusuna yol açtı.) Her ne kadar kesin sonuçlara şu an için erken olsa da, bilim adamları, virüse karşı bağışıklığın düşük olduğunu, ya hiç olmadığını, ya da sadece yaşlı nüfusla sınırlı olduğunu düşünüyorlar.

H1N1/A virüsünden kaynaklanan Domuz Gribi'nin mevsimsel gribe göre daha bulaşıcı olduğu görülmektedir. H1N1/A virüsünün ikinci atak hızının %22-33 aralığında seyredeceği tahmin ediliyor. Meksika'daki salgın dışında, H1N1/A virüsünün sağlıklı kişilerde çok hafif seyretme eğilimi vardır. Meksika dışında, hemen hemen bütün vaka ve ölümlerin kronik rahatsızlığı olan kişilerde olduğu görülmektedir.(1)

*Tarihteki öldürücü grip salgınları

Grip insanlıkla yaşıt bir hastalık. 2500 yıl önce, ilk kez Hipokrat, "bulaşıcı öksürük salgını" diye tarif etmiş hastalığı. Sicilya'daki Atinalı askerleri kırıp geçirmesi dikkatleri çekmiş. 1170 yılından itibaren de tarihi kayıtlara ilk salgınlar düşölmeye başlanmış. Yıldızların tesiriyle ortaya çıktığı sanıldığından, hastalığa tesir anlamına gelen İtalyanca influenza adı verilmiş. 1485 yılında İngiltere'de görölen ter hastalığı yüzlerce kişiyi hasta edip ölümlere neden olmuş. Doktorlar hastalarını tedavi için tütün suyu, limon suyu, kusturucular, müshil kullanmışlar ve kanlarını akıtmışlar.

Varlığı kesin olarak bilinen ilk grip salgını, 1580 yılında Asya kıtasında başlayıp önce Afrika kıtasına sonra Avrupa'ya yayılmış, oradan da Amerika'ya ulaşmış. Etkilenen bölgelerdeki insanların % 90'ı hastalanırken ölüm oranı çok yüksek seyretmiş. 1729-1730, 1732-1733, ve 1781-1782 yıllarında ortaya çıkan salgınlar içinde en şiddetlisi sonuncusu olmuş. Asya kıtasında özellikle Rusya'yı etkisi altına almış bu salgın. XIX. yüzyıldaki büyük salgınlar ise 1889-1890 ve 1900 yıllarına rastlıyor. (2)

Birden fazla ülkede görülen grip salgınları genelde her yüzyılda en az 2 kez meydana geliyor, ancak bunların zamanı önceden belirlenemiyordu. XX.yüzyılın başından bu yana dünyada görülen grip salgınlarında milyonlarca kişi yaşamını yitirdi. Geçen yüzyılda, 1918 salgını hafif başladı ama altı ay içinde geri dönerek çok daha ölümcül oldu. 1957 yılındaki salgın da hafif başladı ama sonra, 1918'deki kadar ağır olmasa da daha şiddetli bir şekilde tekrar görüldü. 1968 salgını ise, ilk dalga sonrasında görülen nadir vakalarla göreceli olarak hafif başladı ve hepsi olmasa da çoğu ülkede ikinci dalgada da hafif seyretti.(3)

Ünlü salgınlar:

-İspanyol gribi (1918): Çin'de başladı. 500 bini ABD'de, 280 bini de İngiltere'de olmak üzere dünyanın çeşitli ülkelerinde yaklaşık 40 milyon can aldı. Virüsün bulaştığı kişileri 24 saat kadar kısa bir sürede öldüren İspanyol gribi, en çok 20-50 yaş arasındakileri etkisi altına aldı.

-Asya gribi (1957): Rusya'nın Vladivostok bölgesinden yayıldığı sanılan virüs, çoğu Uzakdoğu ülkesinde olmak üzere dünya nüfusunun yüzde 10-35'ini etkisi altına aldı. Çocuklarda ve 65 yaş üzeri kişilerde daha etkili oldu. 1918'deki İspanyol gribine kıyasla, daha çabuk teşhis edilip önlem alındı. Asya gribi nedeniyle ABD'de 70 bin kişi öldü. Asya gribi, en çok 20-50 yaş arasındakileri etkisi altına aldı.

-Hong Kong gribi (1968): Dünyanın birçok ülkesinde 700 bin kişiyi ölümüne neden olan bu virüse ilk olarak Hong Kong'da rastlandı ve Amerika'ya ulaşması uzun sürmedi. Dünyanın dört bir yanında yaklaşık 34 bin kişinin yaşamını yitirdiği salgın, 1972 yılına kadar sürdü.

-İngiliz gribi (1989):İngiliz gribi bir yıl içinde 30 bin kişiyi öldürdü.

-Kuş gribi (1997):Hong Kong'da rastlanan bir vakaya kadar, kuş gribinin insanlara bulaşmadığı sanılıyordu. Ama o tarihte virüsün H5N1 adı verilen bir çeşidi, kümes hayvanlarından insanlara geçti ve grip salgınına yol açtı. Bu salgında ağır solunum yolu enfeksiyonu geçiren 18 kişiden 6'sı hayatını kaybetti. Salgına yakalananların hepsi kümes hayvanlarıyla yakın temas halinde bulunan kişilerdi. Nitekim yapılan araştırmalar, bu virüsün, enfekte hayvanlara ya da bu hayvanların dışkı ve ağız salgılarının bulaştığı maddelere temasla geçtiğini gösterdi

-Domuz gribi (2009) H1N1/A influenza olarak tanımlanan domuz gribi şu ana dek 74 ülkede görüldü ve yaklaşık 140 kişi bu hastalıktan yaşamını yitirdi. Dünya Sağlık Örgütü, yaklaşık 1 milyon kişinin ölümüne neden olan Hong Kong gribinin ardından, domuz gribi için ilk kez alarm seviyesini 6'ya yükseltti.(4) Salgında, ağır vakalar ve ölümlerin daha çok genç ve toplumun ekonomik açıdan üretken yaş grubunda olması, mevsimsel gripte görüldüğü gibi çok genç ve çok yaşlı grubun en ağır şekilde etkilenmesine göre ülke ekonomisi için daha yıkıcı ve ağır olur.

Toplumun hastalığa karşı genel olarak hassasiyeti de önemli bir rol oynayabilir. Örneğin; kalp hipertansiyon, astım, diyabet, kronik hastalıkları olanlar salgından daha ağır hatta ölümcül şekilde etkilenebilirler. Bu koşulların yaygınlığı, beslenme durumu gibi diğer faktörler ile de birleşmesi durumunda salgının şiddetini belirgin şekilde artırabilir.(5)

*Koruyucu Önlemler:

Bu konu çok yazıldığı için, kısaca değineceğim. İnsandan insana yakın temasla bulaştığı için özellikle çocuklar ve gençlere benimsetilmesi görevimiz olmalı.

-Yaşam alanları sık sık havalandırılmalı

-Cereyanda kalmaktan (özellikler terliyken) sakınmalı.

-Eller sık yıkanıp, kolonyalı mendille silinmeli, yüze götürülmemeli.

-Nezleliyle öpüşmemeli, eline dokunmamalı. Dokunanlar kolonyalı mendille silmeli.

-Toplu taşıma araçlarından inince eller kolonyalı mendille silinmeli.

-Arada bir ve aksırma, tıksırma başlayınca ağız-burun tuzlu suyla gargara yapılmalı, soğan koklanmalı.

-Tek kullanımlık kâğıt mendil kullanılmalı.

-Hapşırınca mendil yoksa ele değil, dirseğin içine yüzü çevirmeli.

-Sık sık temiz havaya çıkmalı, güneşlenmeli.

-Üşütünce sıcak ıhlamur veya bitki çayı içip, ter atmalı; sıcak banyo yapmalı.

-Mutlaka dinlenmeli, iyi uyumalı, bol sıvı alıp, doğru beslenmeli...

*Alternatif Tedaviler:

"Gıdalarınızın ilaç, ilaçlarınızın da gıda olmasını sağlayın..."GGH

Tüm hastalıklarla savaşta ilk öncü vücudun direncidir. Direnç pozitifse, diğer silahlarla hemen sonuç alınır. Direnç eğer negatifse, yığınakta yapılan hata gibi savaşı uzatır, hatta yenik düşebilir. Bunun için vücudun direncini arttıracak en önemli silah olan yiyeceklere önem verilmeli.

-Soğan: Doğal antibiyotikler içerir. Bunun yanında gribe karşı bağışıklık sistemini güçlendiren

"quercetin" isimli bir madde de bulundurur. (6) Bana gelen iletilerin çoğunda soğanın gribe karşı önemini okuyunca çocukluğuma döndüm.

Soğuk algınlıklarında bize soğan koklatır, yedirirlerdi. Burnumuz tıkanınca bir damla soğan suyu akıtırlardı. Nesilden nesile aktarılan bu bilgiler, İbni Sina'nın(980-1037) "Al Kanun Fi'l Tıbb" Davud-u Antaki'nin "Tezkere" ve Es-Semerandi'nin "Büstanül Arifn"(4.yy) adlı eserlerinden alınmıştı kuşkusuz...

Papatya, Sennur, Aylin Güvenç ve kızımın gönderdikleri iletide; soğanın önemini anlatan kısa bir olayı paylaşmak isterim:

"1919 yılında, Dünyada 40.000 milyon kişi grip salgınında öldüğünde, bir doktor birçok çiftçiye griple mücadelede yardım amacıyla ziyaret eder. Birçok çiftçi ve ailesi grip kapmıştır ve çoğu ölürlür. Doktor ziyaretlerine devam eder ve bir sürprizle karşılaşır, ziyaret ettiği bir çiftçi ve ailesi çok sağlıklıdır. Doktor herkesten farklı ne yaptıklarını sorar ve cevaben çiftçinin hanımı, odaya bir tabak içine soyulmamış bir

soğan koyduklarını(muhtemelen diğer odalara da) söyler. Doktor buna inanamaz ve bu soğanlardan birini alarak laboratuvarında mikroskop altına koyarak inceler ve soğanın içinde grip virüsünü görür. Soğan açıkça grip bakterisini absorbe etmiş (emmiş) ve bu sayede de aile sağlıklı kalmıştır."

Soğan, her zaman yemek ve salatalarda bol bol kullanılmalı. Ortasından kesilen bir soğan mutfakta bir kenara(arada koklamak için), salonda çiçekler arasında tam olarak konmalı.

-Sarımsak: İçeriğindeki sülfür maddesi, grip salgınında bu hastalığa yakalanma riskini 2.5 kat azaltıyor ve virüsü öldürme özelliği de bulunuyor. Panzehir, antibiyotik özellikleri nedeniyle sık kullanılmalı.

-Yoğurt: Mikrop kıran, derdi babaannem... İçinde bağırsaklarda mikroplarla savaşan yararlı bakteriler olan probiyotik bulunur. Böylece grip virüsü vücutta barınmaz. Kışın pekmeze karışık yenirse etkisi çifte olur; hem mikrop öldürür, hem vücudu güçlendirir. Biber ağırlıklı, sarımsaklı yoğurtlamalar ise; griple savaşta çorbalar ve bitkisel çayların baş destekçisidir.

-Diğer savaşçı yiyecekler: Ayva, balık, badem, bal, brokoli, ceviz, çam fıstığı, elma, helva, karabiber, kavrulmuş fındık(7), kırmızı et, lahana, mantar, taze patates, turunçgiller, yulaf...

*GRİP ÇAYI: İhlamur, ginseng, ayva, tarçın-karanfil, yeşilçay-nane, kuşburnu çayları hazır olarak satılıyor. Kışın onların yerine, yakınlarımların çok sevdiği, çocukluğumda belleğime kazınmış farklı bir grip çayı yaparım...

Malzeme:

-1 litre su, 1 parça tarçın, 5 karanfil, 1 parça zencefil, 1 avuç ihlamur, 1 dilim portakal kabuğu(limon kullanmayınız), 4 ayva çekirdeği(kesiği olmamalı), 1 elma(dilimlenir/ kabuğu da olabilir).

-Hepsi kısık ateşte kaynatılıp içilir. Havaya yayılan kokusu bile gribi kovalar!.. Ayva çekirdeğinin etrafında oluşan jel boğaz ve göğsü yumuşatır. Çekirdeğin jeli emilip, atılmalı.(Bu jel kırışıklıklara da iyi gelir!)

Medyanın paniği körüklemesine aldırılmayıp, vücudun direncini arttıracak şekilde beslenir, toplu alanlarda etkin tedbirleri alarak, risk altında olanları aşılırsak, domuz gribini hafif atlatacağımıza inanıyorum. Gripsiz günler dileğiyle...

"Halk içinde muteber bir nesne yok, devlet gibi,

Olmaya devlet Cihanda bir nefes, sıhhat gibi."

Kanunî Sultan Süleyman

*Dip notlar:

1-<http://www.grip.saglik.gov.tr/bir-grip-salgini-siddetinin-degerlendirilmesi-hd183-7.html>

2-Dr.Eren Eroğlu: S.Pazar, 1.XI.209, s.2

3-Bu doküman DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ internet sitesinde 11 Mayıs 2009'da yayınlandı. <http://www.grip.saglik.gov.tr/bir-grip-salgini-siddetinin-degerlendirilmesi-hd183-7.html>

4- <http://www.gidahareketi.org/Yuzyilin-Grip-Salginlari-301-haberi.aspx>
<http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/345245.asp>

5-<http://www.grip.saglik.gov.tr/bir-grip-salgini-siddetinin-degerlendirilmesi-hd183-7.html>

6-<http://gidahareketi.org/Griplerden-Koruyan-Besinler-547-haberi.aspx>

7-İbni Sina: Al Kanun Fi'l Tıbb, 3. kitap Çev:Arif Pamuk, s.393, İstanbul-Pamuk yayınları

-resim: kbbklinik.net