



# ÖKSÜRÜK

## NEDENLERİ VE YAPABİLECEKLERİNİZ



Öksürük, aslında boğaz ve solunum yollarını temizlemeye yarayan faydalı bir refleks. Ancak genellikle sonbahar ve kış aylarında sıkça görülen öksürük kimi zaman insanı canından bezdiren bir semptom halini alabildiği gibi, birçok hastalığın da önemli bir belirtisi olabiliyor. Özellikle 8 haftayı geçen öksürüğün asla ihmal edilmemesi gerektiği uyarısında bulunan Dr. Süha Alzafer, “Bu süre boyunca dinmeyen öksürük tüberküloz gibi bulaşıcı veya astım ile KOAH gibi bazı kronik hastalıklar veya başka ciddi sorunlara işaret edebiliyor” diyor.

### Zatürreden Kalp Yetersizliğine...

Öksürük genellikle üst ve alt solunum yollarındaki irritasyon sonucu görülüyor. Ayrıca zatürree, akut ve kronik bronşit, amfizem, astım bronşektazi ile tüberküloz gibi akciğerlerin hemen hemen tüm hastalıklarında ortaya çıkabiliyor. Akciğer tümörleri ve akciğerlere bağlı bazı sorunlar da öksürüğe neden olabiliyor. Ayrıca sinüzit, çeşitli alerjik hastalıklar ve kalp yetersizliği gibi akciğere bağlı olmayan hastalıklar ve bazı tansiyon ilaçları da öksürük yapabiliyor. Bazen geniz akıntısı veya kulak kiri bile öksürüğe yol açabiliyor. Buşunun, yani kulak kirisinin temizlenmesiyle öksürük ortadan kalkabiliyor. Sigara içen kişiler de öksürüklerini genellikle ‘sigara öksürüğü’ olarak tanımlıyor ve pek önemsemiyorlar. Ancak bu kişilerde uzayan öksürüklerde tümör olasılığını da göz önüne alarak radyolojik tetkik yapılması gerekiyor.

### Alabileceğiniz Önlemler

Öksürürken çıkan balgamı (gece uykusu dışında) yutmayın. Buhar veya sıcak duş balgamı inceltir ve rahat öksürmeyi sağlar. İçinde balgam söktürücü olan ve reçetesiz satılan bir ilacı deneyin, ama eğer çok balgam çıkartan sürekli ya da kronik bir öksürüğünüz ya da astımınız varsa, balgam söktürücü kullanmayın bol sıvı için. Kuru ve kesik öksürükte boğaz pastili veya (içinde dekstrometorfan bulunan) reçetesiz satılan bir öksürük ilacını deneyebilirsiniz, ancak başka ilaçlar kullanıyorsanız, mutlaka doktora danışın. Sıcak su, çay veya limonataya katılmış

balı da deneyebilirsiniz. Burun akıntısı boğazınızda tahrişe yol açtığı için öksürüyorsanız, reçetesiz satılan ilaçlar ya da antihistaminler balgamı kurutabilir.

*“Öksürük genellikle üst ve alt solunum yollarındaki irritasyon sonucu görülüyor. Ayrıca zatürree, akut ve kronik bronşit, amfizem, astım bronşektazi ile tüberküloz gibi akciğerlerin hemen hemen tüm hastalıklarında ortaya çıkabiliyor.”*

### Bol Su İçmek Öksürüğü Yumuşatıyor

Halk arasında uzayan öksürüklerde kullanılan bal ve zencefil karışımı bazen öksürüğü yumuşatabiliyor ve balgamın daha kolay çıkmasına yarayabiliyor. Ancak bu tür karışımlara mucizevi anlamlar yüklemek de doğru değil. En iyi balgam söktürücünün bol su içmek olduğu unutulmamalı. Dolayısıyla öksürük sorunu yaşandığında gün boyunca en az 2 litre su içilmesinin asla ihmal edilmemesi gerekiyor.

### Tedavide Altta Yatan Nedene Yönelik Uygulanıyor

Öksürüğün tedavisi altta yatan nedene yönelik uygulanıyor ve sorun genellikle birkaç gün içinde geçiyor. Sigara ve hava kirliliği gibi boğazı tahriş eden faktörler ortadan kaldırıldığında öksürük çoğunlukla kesiliyor. Eğer öksürük bakteriyel enfeksiyon nedeniyle oluşmuşsa genellikle 1 haftalık antibiyotik tedavisi yeterli oluyor.

Ancak altta yatan hastalık tedavi edilmezse öksürük de çoğunlukla dinmiyor. Örneğin akciğer tüberküloz olan bir kişide tüberküloz hastalığına yönelik tedavi uygulamazsa öksürük de uzayıp sürüyor. Bu nedenle tedavide öksürüğü kesmek kadar nedeninin de bulunup tedavi edilmesi son derece önem taşıyor.