

Burundan Nefes Almak Neden Önemlidir?

Burun etrafımızdaki kokuları almamızı dolayısı ile besinlerin tatlarını alabilmemizi sağlar. Burun tıkanıklığı olan kişilerde bu fonksiyonlar da bozulabilir. Nezle-grip olmuş herkes bu durumun, yaşam kalitesini nasıl olumsuz etkilediğini bilir.

Normalde olması gereken ve sağlıklı olan, burundan nefes almaktır. Burundan alınan nefes ısıtılır, nemlendirilir ve temizlenir. Böylece hava alt solunum yolları için uygun hale getirilir. Burun tıkanıklığı olan kişiler ise burunlarından rahat nefes alamadıkları için ağızlarından solurlar. Dolayısı ile hava daha kuru ve daha kirli olarak alt solunum yollarına ulaşır. Bu durum uzun dönemde kronik boğaz ve akciğer rahatsızlıklarına zemin hazırlar.

Burun ayrıca etrafımızdaki kokuları almamızı dolayısı ile besinlerin tatlarını alabilmemizi sağlar. Burun tıkanıklığı olan kişilerde bu fonksiyonlar da bozulabilir. Nezle-grip olmuş herkes bu durumun, yaşam kalitesini nasıl olumsuz etkilediğini bilir.

Burun tıkanıklığına eşlik eden diğer belirtiler

Horlama
Ağzı açık uyuma
Sabahları boğazda kuruma, yanma
Koku duyusunun bozulması
Tat duyusunun bozulması

Nasıl Teşhis Edilir?

Burun tıkanıklığının nedeninin belirlenmesi konusunda en önemli bilgiler burnun muayenesi ile elde edilir. Muayene sırasında gerektiğinde burun endoskoplarından da faydalanılabilir. Endoskoplar özellikle burnun arka kısmı ve geniz bölgesindeki

rahatsızlıkların tespitinde oldukça faydalı bilgiler verir. Kesin tanının konabilmesi için çoğu zaman burun muayenesi yeterlidir ve herhangi bir ek tetkike ihtiyaç duyulmaz. Ancak bazen bilgisayarlı tomografi, alerji testleri gibi tetkikler de gerekebilir.

Burun tıkanıklığı nedenleri

Burun tıkanıklığının dört ana sebebi vardır. Bu nedenler tek başlarına burun tıkanıklığına neden olabilecekleri gibi birden fazla neden aynı anda bulunabilir.

1. Yapısal nedenler
Burun bölmesi eğriliği (Septum deviasyonu)
Burun eti büyümesi (Konka hipertofisi)
Geniz eti büyümesi (Adenoid hipertrofi)
Burunda yabancı cisim
Burun tümörleri
2. Enfeksiyonlar
Nezle (Soğuk algınlığı), grip, sinüzit
3. Alerjik nezle (Saman nezlesi)
4. Vazomotor rinit

Burun bölmesi eğriliği (Septum deviasyonu)

Burun kırık ve kemik dokulardan oluşan septum denilen bir duvarla iki bölmeye ayrılmıştır. Değişik nedenlere (yapısal, darbe, kaza vb gibi) bağlı olarak burun bölmesi eğriliği görülebilir. Bu durum burundan nefes almayı güçleştirir ve burun tıkanıklığına neden olur. Bu eğrilik burun içinden yapılan septoplasti ameliyatı ile düzeltilir.

Burun eti büyümesi (Konka hipertrofisi)

Burunun her iki pasajında, burun yan duvarında burun eti (konka) denilen üçer adet yapı vardır. Değişik nedenlere bağlı olarak konkalarda büyüme (hipertrofi) görülebilir ve bu durum burun tıkanıklığı ile sonuçlanır. Konka hipertrofisinin tedavisinde steroidli burun spreyleri veya cerrahi tedavilerden faydalanılabilir. Cerrahi tedavide alt konkanın radyofrekans veya lazer ile küçültülmesi (konkaplasti) veya alt konkanın kısmi olarak çıkarılması (rezeksiyonu) teknikleri kullanılabilir.

Geniz eti büyümesi (Adenoid hipertrofi)

Çocuklarda en sık rastlanan burun tıkanıklığı nedenidir. Geniz bölgesi yumuşak damağın arkasında, burun ile ağız boşluğunu birbirine bağlayan bölgedir. Geniz eti yapısal olarak bademciğe benzeyen genizde yer alan bir lenf dokusudur. Tekrarlayan enfeksiyonlara bağlı olarak geniz eti büyüyebilir. Geniz etinin büyümesi havayolunu tıkayarak belirtilere neden olur. Tedavisi geniz etinin (adenoidektomi) alınmasıdır.

Geniz eti büyümesinde görülen belirtiler

Geceleri sesli nefes alma, hatta horlama
Ağzı açık uyuma
Huzursuz uyku
Uykuda terleme
Geceleri altını ıslatma
Diş çürükleri
Ağız ve çene yapısında gelişimsel bozukluklar

Burunda yabancı cisimler

Çocuklar değişik maddeleri burunlarına sokma eğilimindedirler. Bu maddeler arasında çerez, bezelye, fasulye, nohut, düğme, çengelli iğne, silgi ve oyuncak parçaları sayılabilir. Yabancı cisim tek taraflı, kötü kokulu burun akıntısına neden olur. Bu belirti burunda yabancı cisim açısından uyarıcıdır. Hasta bir Kulak Burun Boğaz uzmanı tarafından değerlendirilmelidir.

Burun Enfeksiyonları

Nezle, grip ve sinüzit değişik virüs ve bakterilerin neden olduğu burun enfeksiyonlarıdır. Bu enfeksiyonlar buruna giden kan miktarında artma ve burnu döşeyen dokularda şişliğe neden olurlar. Bu durum kendini burun akıntısı ve tıkanıklığı

ile gösterir. Tedavide ağrı kesiciler, burun akıntısını azaltıcı ve burun açıcı ilaçlar (dekonjestanlar) kullanılabilir. Sinüzitte tedaviye antibiyotikler de eklenmelidir.

Alerjik nezle (Saman nezlesi)

Alerji, vücudun yabancı cisimlere karşı normalden fazla reaksiyon göstermesidir. Burun, alerjik şikayetlerin ortaya çıktığı en önemli organlardan biridir. Alerjik nezleye (rinit) saman nezlesi de denilir. Alerjik nezleye polen, çayır, çimen, ev tozu (mite-akar), küf, hayvan (kedi, köpek) tüyleri ile bazı besinler neden olabilir. Polenler ilkbahar veya sonbaharda sorun yaratırken, ev tozu bütün yıl boyunca rahatsızlık verir. Alerjik nezle; burun akıntısı, burunda tıkanıklık, hapşırma, göz, burun ve damakta kaşıntı gibi şikâyetlere neden olur.

İdeal tedavi şikâyetlere neden olan alerjenden uzak durmaktır. Ancak çoğu zaman bu pratik değildir. Bu nedenle ilaç veya aşı tedavisi kaçınılmazdır. İlaç tedavisinde antihistaminik denilen alerji ilaçları, burun açıcı dekonjestan ilaçlar ve kortizonlar (steroid) kullanılır.

Aşılama, alerji tedavisinde en etkili tedavi yöntemidir ve yüksek düzeyde başarıya sahiptir. Bu tedavide amaç, alerjik reaksiyona neden olan maddeye olan hassasiyeti azaltmaktır. Aşılar 3-5 yıl süre ile düzenli olarak uygulanır.

Vazomotor rinit

Burun etleri (konkalar) çok zengin damarsal yapılar içerir ve bu yapılar gün boyunca şişip-inerek burundan nefes almayı düzenler. Değişik etkenlere bağlı olarak burun damarlarının uzun süreli şişip tekrar inememesi, burun tıkanıklığı ve nezle ile sonuçlanır, bu duruma vazomotor rinit denir. Bu nedenler arasında stres, bazı kimyasallar (uçucu gazlar, boya, parfüm, hava kirliliği, sigara), tiroid fonksiyonlarında yetersizlik, hamilelik, bazı tansiyon ilaçları, doğum kontrol hapları ve burun açıcı spreylerin uzun süreli kullanılması sayılabilir. Rahatsızlığın erken evrelerinde, burun tıkanıklığı geçici ve geri dönüşümlüdür. Yani, tıkanıklığa sebep olan etken engellenir ise rahatsızlık düzeler. Ancak bu durum uzun sürerse bu sefer de kan damarları elastikiyetini kaybeder ve olay geri dönüşümsüz bir hal alır. Sebebe bağlı olarak ilaç veya cerrahi tedavi tercih edilebilir. ■

Yepyeni bir termal otel anlayışı;
Güral Afyon
Wellness & Convention

NG | **Güral Afyon**
HOTELS & RESORTS



4 28 oda ile aynı anda 1.028 kişiye hizmet sunabilen, 9.500 metrekare alana sahip spa merkezi bulunan tesis, yaz kış aynı sıcaklıktaki şifalı termal suyu ve 2.200 metrekareye yayılan eğlence ve sosyal alanlarıyla dikkat çekiyor.

NG Hotels & Resorts'un tanıtımının yapıldığı toplantıda Otel'in Turizm Koordinatörü Kamil Berk, termal tatil yeni bir anlayışla sunarak ülkemizde ve dünyada daha geniş kitlelere yayılmasını sağlamayı hedeflediklerini ve çocuklu ailelerin rahatı için özel aile odaları, açık ve kapalı havuzlar, su kaydırakları, çocuk restoranı ve büyük bir eğlence merkezi bulunduğunu belirtti. Termal özelliklerin yanı sıra bir kongre merkezi olarak da hizmet veren Güral Afyon'un farklı kapasitelerde toplam 13 toplantı salonu bulunduğuna değinen Berk, "otelin toplam 1.500 kişi kapasiteye sahip balo salonuna araç alınması ve bu sayede otomobil lansmanı gibi aktivitelerin de yapılmasına imkan sağlıyor" dedi.

Çukurova Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Cafer Esendemir'in de katıldığı toplantıda Berk, basın mensuplarının sorularını cevapladı. ■