



Stres, Zona Hastalığını Tetikler mi?

Zona Zoster

Zona veya herpes zoster, yaygın bir viral enfeksiyondur. Kabarcıklarla birlikte büyük, ağrılı bir döküntüye neden olur. Döküntü genellikle vücudun bir tarafında ortaya çıkar. Genellikle gövdede veya yüzde, sıklıkla gözün yakınında oluşur.





Suçiçeği geçirdiyse zona olma riskiniz vardır.

Çünkü suççeğine neden olan varisella-zoster virüsü aynı zamanda zonaya da neden olur.

Virüs, suççeği geçirdikten sonra vücudunuzda uykuda kalır.

Bazı kişilerde suççeği geçirdikten yıllar, hatta on yıllar sonra virüs yeniden aktifleşerek zonaya yol açar.

Zona her yaşta görülebilir, ancak genellikle yaşlı yetişkinleri etkiler.

**Her 3 kişiden 1'i
hayatının bir döneminde
zona geçirir.**

Zona hastalığının belirtileri nelerdir?

- Zona genellikle gövdenin veya başın bir tarafında yanma, karıncalanma veya ağrı hissiyle başlar.
- 1-5 gün içinde döküntü ortaya çıkar.
- Birkaç gün içinde döküntü sıvı dolu kabarcıklara dönüşür.
- Kabarcıklar yaklaşık bir hafta sonra kurumaya başlar ve sonraki birkaç hafta içinde kaybolur.
- Bazı kişilerde sadece hafif kaşıntı görülürken, diğerlerinde şiddetli ağrı olur.

Döküntünüz nerede olursa olsun doktora gitmelisiniz
Doktorunuz, diğer benzer hastalıklardan ayırt ederek tanı koyabilir
Kabarcıkların kuruyup iyileşmesine yardımcı olacak tedaviler önerebilir.
Hastalığın süresini ve rahatsızlığınızı azaltabilir.



Varisella-zoster virüsü neden yeniden aktifleşir?

Varisella-zoster virüsünün neden bazı kişilerde yeniden aktifleştiği, bazılarında ise aktifleşmediği net değildir.

Ama bazı risk faktörleri vardır.

- En önemli risk faktörü yaştır. Çocuklar, gençler ve genç yetişkinler zona hastalığına yakalanabilir, ancak çoğu vakada zona atağı geçirenler 50 yaşın üzerindedir.
- Zayıflamış bir bağışıklık sistemi zona hastalığını tetikleyebilir.
- İyi beslenmemek ve yetersiz uyku, bağışıklık sisteminizi zayıflatabilir.
- Bazı tıbbi durumlar ve tedavileri bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek sizi zona hastalığına daha yatkın hale getirebilir.
 - Organ nakli geçirmiş kişiler için immünoterapi
 - Otoimmün hastalıklarda immünoterapi
 - Kanser
 - Kemoterapi ve radyasyon gibi kanser tedavileri
 - HIV



Varisella-zoster ve stres

Bazı araştırmacılar, zayıflamış bir bağışıklık sisteminin varisella-zoster virüsünü yeniden aktive edebileceğini düşünmektedir. Stres bağışıklık sistemini etkilediğinden, stresin zona için bir tetikleyici olabileceğine inanılır.



Kronik, günlük stres ve son derece stresli yaşam olaylarının zona için risk faktörü olduğu olarak kabul edilse de stresin etkili olabilmesi için, ilerleyen yaş, ruh hali bozuklukları ve yetersiz beslenme gibi diğer faktörlerin de olması gerektiği gösterilmiştir.

Stresin Vücut Üzerindeki Etkileri

Stres ve zana arasındaki ilişki konusunda farklı görüşler olsa da, stresin vücut üzerinde bir etkisi olduğu kesin.

Özellikle şiddetli veya uzun süreli stresi, aşağıdakiler gibi çeşitli sorunlarla ilişkilendirmiştir:

- Mide bağırsak sorunları
- Yüksek tansiyon
- Obezite
- Kalp hastalığı
- Diyabet
- Uykusuzluk
- Göğüs ağrısı
- Baş ağrısı
- Cinsel istekte değişiklikler
- Öfke, üzüntü veya kaygı duygularında artış
- Aşırı yeme veya yetersiz yeme
- Madde bağımlılığı



Stresten kaçmak için ne yapabilirsiniz?

Hayatınızdaki stresi azaltmak veya ortadan kaldırmak, zona hastalığına yakalanmayacağınızı garanti etmeyebilir, ancak sizi daha sağlıklı tutar.

Stresle başa çıkmak için farklı teknikler deneyerek size iyi geleni bulabilirsiniz.

- Stresinizi tetikleyen şeyleri belirleyin ve bunlardan kaçınin.
- Ruh halinizi ve olası tetikleyicilerinizi bir günlük tutarak kayıt altına alın.
- Uykudan önce gevşeyin. Kitap okumak, telefonu ve bilgisayarı kapatmak ve yatmadan önce bir rutin oluşturmak yardımcı olabilir.
- Yemek zamanlarını, sevdiğiniz insanlarla sohbet, hafif müzik ve sağlıklı, iyi hazırlanmış yemeklerle tamamlanan sosyal ritüellere dönüştürün.
- Hayvanları seviyorsanız, evcil hayvanınızla veya başkasının evcil hayvanıyla zaman geçirin.
- Doğada zaman geçirin veya huzurlu ortamlarda sessiz yürüyüşler yapın.
- Meditasyon yapın, yoga deneyin, derin nefes egzersizleri yapın.
- Günlük rutininize düzenli egzersiz ekleyin. Yürüyüş yapın veya bisiklete binin.

