

ASTIM – NEFES ALMAK ZORLAŞTIĞINDA



Foto: © Sondem / Fotolia

SEVGİLİ HASTA,

Astım hastalığında solunum yolları sürekli iltihaplıdır. Solunum yolları şişer ve daralır. Bundan dolayı nefes almak zorlaşır. Bu durum tehlikeli olabilir. Böylesi bir durumda da birçok insan sürekli ilaç kullanmak zorunda kalır. Bu bilgilendirme metni, size ve yakınlarınıza hastalığı anlamanızda destek olmayı ve onunla baş etme konusunda size tavsiyelerde bulunmayı ve yardım etmeyi amaçlamaktadır.

Kısaca: Astım

- Astım sık görülen bir solunum yolu hastalığıdır. Yaklaşık her 20 kişiden birinde astım vardır.
- Hastalar farklı tetikleyicilere solunum yolunun iltihaplanmasıyla tepki verirler. Bitkiler-polenler, ev tozu akarları, stres ya da enfeksiyon gibi tetikleyiciler solunum güçlüğüne yol açabilirler.
- Farklı tedaviler mevcuttur: Tetikleyicilerden kaçınma, şikayetler ortaya çıktığında ihtiyaca göre ilaç alma, sürekli kullanılan ilaçlar. Bunlara ek olarak: Sigara içmeyin, eğitimlere katılın, solunum tekniklerini öğrenin, hareket edin.

▶ ASTIM NEDİR?

Astımda solunum yolları sürekli olarak iltihaplıdır. Solunum yolları şişer ve daralır. Bu nedenle rahat nefes alıp verilemez. Uzmanlar *alerjik astım* ve *alerjik olmayan astım* olarak ayırım yaparlar. Sıkça görülen belirtiler şunlardır:

- Tekrarlayan nöbet şeklinde nefes darlığı
- Nefes alırken veya verirken ısıklık sesi çıkarmak
- Göğüste sıkışma hissi
- Balgamlı veya balgamsız öksürük

Belirtiler bazen artar, bazen azalır. Belirtilerin görülmediği dönemler de olur. Nefes darlığı gibi ani belirtilerin ortaya çıktığı durumlar bir astım nöbetidir. Bu acil bir duruma yol açabilir.

▶ BELİRTİLERİN TETİKLEYİCİLERİ

Astımı olan insanlar çok hassas solunum yollarına sahiptirler. Bu kişiler çeşitli tetikleyicilere tepki verirler:

■ Alerjenler:

Alerjenler insanların alerjik tepki verdiği maddelerdir. Sık görülen alerjenler örneğin bitkiler, polenler, ev tozu akarları veya hayvan tüyleridir.

■ Günün saatleri ve mevsimler:

Bunlar hastalığın seyrinde genelde önemli bir rol oynarlar.

■ Bedensel efor:

Bedenin özellikle dinlenme halinden efor haline ani şekilde geçişi hava yollarını daraltabilir.

■ Solunum yollarının enfeksiyonları:

Bunlar astım belirtilerine neden olabilir.

■ İlaçlar:

Solunum yollarını daraltan ilaçlar belirtilerin ağırlaşmasına neden olabilirler.

■ Duygular:

Yoğun strese olduğu gibi duygular belirtilerin artmasına neden olabilir.

■ Tahriş edici maddeler:

Kirli hava veya sigara dumanı gibi evde ya da dışarıda soluduğunuz tahriş edici maddeler.

▶ ASTIM NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Astım hastalığı ve olası tetikleyiciler çeşitli muayeneler sonucu teşhis edilirler:

- Soru sorulması ve fiziksel muayene
- Akciğer fonksiyonunun ölçümü: *Spirometre* ile soluduğumuz havanın solunum yollarındaki dolaşımının ne kadar iyi ya da kötü olduğu ölçülür.
- Alerji testleri

TEDAVİ

Tedavi sizde görülen belirtilere göre yapılır; bu belirtilere astım nöbetleri de dahildir.

Uzmanların hemfikir olduğu konu şudur: Alerjik astımda en önemli konu tetikleyiciden mümkün olduğu kadar sakınmaktır. Bu tek başına yeterli olmadığında ilaçlar devreye girer. Uzmanlar solunan yani inhalasyon yoluyla alınan ilaçları önerirler. Bu durumda vücutta meydana gelen yan etkiler daha azdır. Önemli olan sizin muayenehaneden veya eczaneden inhalasyon cihazını nasıl doğru şekilde kullanacağınızı öğrenmenizdir.

Ani gelişen belirtileri hafifletmek için akciğerdeki solunum yollarını hemen genişleten ve *ihtiyaç durumunda kullanılan ilaçlar* vardır. Bu durumda öncelikle kısa süre etkili olan *betamimetika* etken grubundan spreyler uygundur.

İhtiyaç durumunda kullanılan ilaçlara haftada iki defadan fazla ihtiyaç duyulması halinde uzun vadeli bir tedavi başlatılmalıdır. Çocuklar günlük yaşamlarını ihtiyaç durumunda kullanılan ilaçları hiç almadan yürütebilmelidirler. *Sürekli kullanılan ilaçlardan* en önemlisi ise sprey ile veya toz olarak solunan kortizondur. Bu ilaç iltihaplara karşı etkilidir ve böylelikle belirtinin nedenini ortadan kaldırır. Önemli olan kortizonun düzenli bir şekilde inhalasyonudur ki yeniden iltihap oluşmasın. Bu ilacı sürekli kullanan kişiler daha ender astım nöbeti geçirir ve daha az hastaneye giderler. Kortizon astımın neden olduğu ölümleri engelleyebilir. Tek başına kortizon yeterli olmadığında başka ilaçlar da verilir.

Uzmanlar tedavinin daha başarılı olması için ek tedbirler önerirler: Sigara içmemek, astım eğitimlerine katılmak, nefes darlığı durumunda öz yardım tekniklerini öğrenmek ve düzenli bir şekilde fiziksel egzersizler yapmak.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirmesi, astım ile ilgili Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları'nın güncel bilimsel verileri temel alınarak hazırlanmıştır.

Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programından sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliđi (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliđi'dir (AWMF).

Yöntem ve Kaynaklar: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma
Kalp yetmezliđiyle ilgili diđer hasta bilgilendirme metinleri: www.patinfo.org

Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızda hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 896

2. Baskı, 2019

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
ve Bundesärztekammer (BÄK)
Telefax: 030 4005-2555
E-Posta: patienteninformation@azq.de
www.patinfo.org
www.azq.de



SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- İnhalasyonun en iyi ne şekilde yapıldığını öğrenebilirsiniz. İnhalasyon için ayrıca bir bilgilendirme metni mevcuttur: bkz. gri kutu.
- Kendi kendinizi gözlemlemeniz tavsiye edilir. Size yardımcı olması için belirtilerinizi bir astım günlüğüne not edebilirsiniz. Böylelikle hastalığın seyrini izleyebilirsiniz.
- Hareket etmek size iyi gelir. Önemli olan her bir spor faaliyeti öncesi ısınma hareketlerinin yapılması ve sona doğru bedensel eforun yavaş yavaş azaltılmasıdır. Sizi tedavi eden ekibe ihtiyaç halinde hangi ilacı kullanabileceğinizi sorun.
- Belli solunum tekniklerini öğrenebilirsiniz; örneğin büzük dudak solunumu gibi. Ayrıca nefes alıp vermeyi kolaylaştıran vücut pozisyonları vardır; faytoncu oturuşu veya kaleci duruşu gibi.
- Sigarayı bırakmaya çalışın. Bu çocuğunuzun astım hastası olması durumunda da geçerlidir. Güvenilir araştırmalar daha az sigara dumanına maruz kalan astımlı hastaların daha ender ağır astım nöbeti geçirdiklerini ve daha ender acil tedaviye ihtiyaç duydıklarını göstermiştir.
- Astım eğitiminde diğer konuların yanı sıra ilaçların dozajını belirtilerimize göre ayarlamayı da öğrenirsiniz.

Bir astım bakım ve tedavi programına katılabilirsiniz (kısaca: DMP Asthma). Burada hedef ev doktoru ve uzman doktor muayenehanelerindeki bakım ve tedavinizin birbirleriyle uyumlu bir şekilde yapılmasıdır. Tedavinizi yapan ekiple bu konuyu görüşün.

Samimi tavsiyelerle