

**KRONİK OBSTRÜKTİF AKCİĞER
HASTALIĞINA KARŞI KÜRESEL GİRİŞİM**



**Bir Akciğer Hastalığı
Olan KOAH'a Karşı
Neler Yapabilirsiniz?**



**Uzun süredir nefes darlığı veya öksürüğü olan
yetişkinlerde KOAH bulunabilir.**

*KRONİK OBSTRÜKTİF AKCİĞER HASTALIĞININ TANISI, TEDAVİSİ ve ÖNLENMESİ İÇİN KÜRESEL STRATEJİ
BAŞLIKLIL NHLBI/WHO ÇALIŞMA RAPORUNA GÖRE HAZIRLANMIŞTIR.*

Doktorlar KOAH'ı iyileştiremezler, ama şikayetlerinizin azalmasına yardımcı olabilir ve akciğerlerinizdeki zedelenmeyi yavaşlatabilirler.



Doktorunuzun dediklerini yaparsanız;
Nefes darlığınızın azaldığını hissedeceksiniz.
Daha az öksüreceksiniz.
Daha güçlü olacaksınız ve daha rahat gezebileceksiniz.
Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

KOAH, "Kronik Obstrüktif Akcığer Hastalığı" demektir.

Kronik demek, geçmeyecek demektir.
Obstrüktif demek, kısmen tıkanmış demektir.
Akcığer soluk aldığımız organımızdır.
Hastalığı

Siz ve aileniz KOAH'a karşı neler yapabilirsiniz?

1. Sigarayı bırakın.
2. Bütün ilaçlarınızı doktorunuzun söylediği şekilde kullanın. Yılda en az iki kez genel kontrol için doktorunuza gidin. Grip aşısı olup olamayacağınızı sorun.

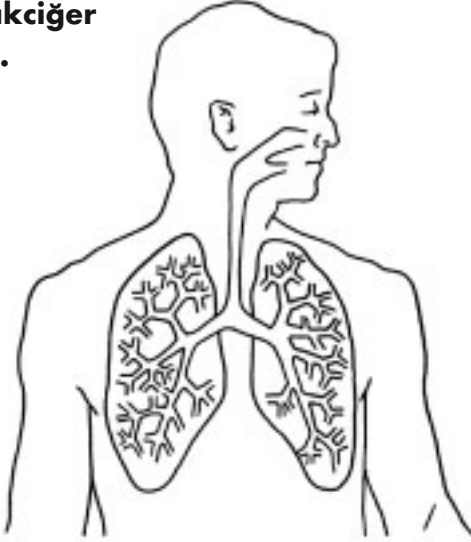


3. Nefes alıp vermeniz kötüleştiğinde, hemen hastaneye veya doktora gidin.
4. Evin havasını temiz tutun. Nefes alıp vermenizi zorlaştıran duman gibi şeylerden uzak durun.
5. Vücudunuzu dinç tutun. Yürüyün, düzenli egzersiz yapın ve sağlıklı gıdalar yiyin.
6. KOAH'ınız ağır ise, nefesinizden olabildiğince yararlanın. Evde hayatı mümkün olduğunca kolaylaştırın.



KOAH nedir?

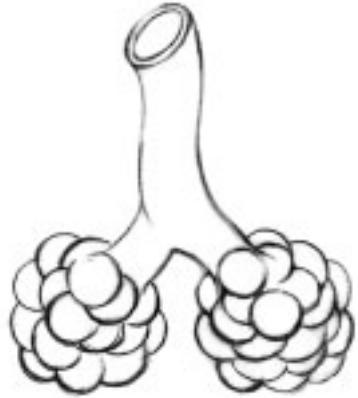
KOAH bir akciğer hastalığıdır.



Normal akciğerler

Hava yolları akciğerlere hava taşır. Hava yolları bir ağacın dalları gibi uca doğru gittikçe küçülür. Her bir ince dalın sonunda minik baloncuklara benzer çok sayıda hava kesesi vardır.

Sağlıklı kişilerde bütün hava yolları açık ve temizdir. Her bir minik hava kesesi havayla dolar. Daha sonra hava çabucak dışarı çıkar.



Normal hava yolu ve hava keselerinin büyütülmüş şekli

Sizde KOAH varsa, akciğerlerinizde sorun var demektir.



KOAH nedeniyle hasar görmüş akciğerler

1. Hava yollarının içi daralır.
Daha az hava girer, çünkü:

- Hava yollarının duvarları kalınlaşır ve şişer.
- Etrafındaki küçük kaslar hava yollarını sıkıştırır.
- Hava yollarında öksürükle çıkardığınız balgam yapılır.



Hava yollarının ve keselerinin büyütülmüş şekli

2. Minik hava keseleri boşalamaz ve akciğerlerinizi aşırı doluymuş gibi hissedersiniz.

Doktorunuz akciğerlerinizle ilgili sorunlarınızı anlamanıza yardım edebilir.

KOAH kimlerde görülür?

KOAH size bir başkasından bulaşmaz.

KOAH yetişkinlerde görülür, çocuklarda değil.



KOAH'lı kişilerin çoğu ya halen sigara içmekte olan ya da eskiden sigara içmiş olan kişilerdir. Her türlü tütün ürününü içmek KOAH'a neden olabilir.



KOAH'lı bazı kişiler yemek pişirme veya ısınma amacıyla kullanılan fırın, soba gibi araçlardan çıkan dumanla dolu evlerde yaşamıştır.

Bazı KOAH'lı kişiler, yıllarca tozlu veya dumanlı yerlerde çalışmıştır.

İlk defa solunum problemleriyle karşılaştıysanız veya bir aydan daha uzun süren öksürüğünüz varsa bir doktora gidin.



Çoğu kişi ileri derecede nefes darlığı gelişmeden doktora gitmez. Bu kişiler nefes alıp vermedeki hafif zorlanmaları veya öksürüğü yıllarca ihmal ederler.

KOAH'lı kişilerin çoğu 40 yaşın üstündedir. Fakat 40 yaşından daha genç kişilerde de KOAH görülebilir.

Solunumla ilgili problemlerinizi olduğunda, KOAH için ne kadar erken doktora giderseniz, o kadar iyi olur.

Doktorlar KOAH'ınızın ne kadar şiddetli olduğunu size söyleyebilirler.

Doktor ya da hemşire sizi muayene edecektir. Birkaç basit solunum testi yapmanız gerekebilir.

Size sağlığınız ve nefesinizle ilgili sorular soracaklardır.

Size eviniz ve çalıştığınız yerler hakkında sorular soracaklardır.

Eğer KOAH'ınız çok şiddetli değilse, buna hafif KOAH denir.

Eğer KOAH'ınız kötüye gidiyor ise, buna orta şiddette KOAH denir.

Eğer KOAH'ınız çok şiddetliyse, buna ağır KOAH denir.

KOAH "spirometri" denilen basit bir solunum testi ile teşhis edilir.

Bu test kolay ve ağrısızdır.

Sizden "spirometre" denilen alete bağlı plastik bir borunun içine bütün gücünüzle üflemeniz istenecektir.



Hafif KOAH

- Çok fazla öksürüğünüz olabilir. Bazen balgam çıkarırsınız.
- Ağır bir iş yaptığınızda ya da hızlı yürüdüğünüzde nefesiniz biraz sıkışabilir.

Orta şiddette KOAH

- Daha çok öksürebilirsiniz ve balgam çıkarırsınız.
- Ağır bir iş yaptığınızda ya da hızlı yürüdüğünüzde genellikle nefesiniz sıkışır.
- Ağır bir iş yaparken veya günlük işlerinizi yaparken zorlanabilirsiniz.
- Bir soğuk algınlığı veya akciğer enfeksiyonu geçirdiğinizde iyileşmeniz birkaç haftayı bulur.

Ağır veya çok ağır KOAH

- Çok daha fazla öksürebilir ve çok fazla balgam çıkarırsınız.
- Hem gündüz hem de gece nefesiniz daralır.
- Bir soğuk algınlığı veya akciğer enfeksiyonu geçirdiğinizde iyileşmeniz birkaç haftayı bulur.
- Artık işinize gidemeyebilir veya evde günlük işlerinizi yapamayabilirsiniz.
- Merdivenleri çıkamayabilir veya oda içinde yürüyemeyebilirsiniz.
- Çok çabuk yorulursunuz.

Akciğerlerinizdeki hasarın hızını yavaşlatmak için siz ve aileniz neler yapabilirsiniz?

1. Sigarayı bırakın. Akciğerlerinize yardım etmek için yapabileceğiniz en önemli şey budur.

- Sigara içmeyi bırakabilirsiniz.
- Bir doktor ya da hemşireden yardım isteyebilirsiniz. Sigarayı bırakmanıza yardım edecek haplar, özel sakızlar veya cilde yapıştırılan özel yamalar hakkında bilgi alabilirsiniz.
- Bırakmak için bir gün belirleyin. Ailenize ve arkadaşlarınıza sigarayı bırakmayı deneyeceğinizi söyleyin. Evde sigara bulundurmamalarını söyleyin. İnsanlara evden uzakta ya da dışarıda sigara içmelerini söyleyin.
- Sigara içme isteğinizi artıran yerlerden ve kişilerden uzak durun. Evinizdeki kül tablalarını ortadan kaldırın.
- Kendinizi meşgul edin. Ellerinizi meşgul edin. Sigara yerine kalem tutmayı deneyin.
- Çok arzuladığınızda, sakız ya da kürdan çiğneyin. Meyve veya sebze atıştırın. Su için.
- Bu dönemde, bir gün boyunca sigarayı bırakmış olmanın yararları konusunda düşünün.
- Yeniden sigara içmeye başlarsanız, vazgeçmeyin. Yeniden bırakmayı deneyin. Tam olarak bırakana kadar, bazı insanlar pek çok kere bırakmayı dener.



2. Doktorunuzla görüşün. İlaçlarınızı doktorun söylediği şekilde kullanın.

Kontrollerinizi aksatmayın.

Kendinizi iyi hissetseniz bile, yılda iki kez kontrole gidin.

Akciğerlerinizin test edilmesini isteyin.

Bir doktor ya da hemşireye, grip aşısını her yıl nasıl yaptıracağınızı sorun.

Her muayenede ilaçlarınız hakkında konuşun.

Doktorunuzdan her bir ilacın adını, ne kadar alınacağını ve ne zaman alınacağını yazmasını isteyin.

Her muayeneye gelişinizde ilaçlarınızı ya da ilaç listenizi getirin.

İlaçların sizdeki etkileri hakkında konuşun.

Muayeneden sonra ailenize ilaçlarınızın listesini gösterin. Listeyi evde herkesin bulabileceği bir yerde bulundurun.



İlaçlarınız, inhaler, hap veya şurup şeklinde olabilir. Eğer doktorunuz inhaler kullanmanızı söylerse, bir inhalerin nasıl kullanılacağını öğrenmeniz gerekecektir.

Sprey inhaler nasıl kullanılır?



Yavaş yavaş nefes almayı unutmayın.

1. Kapağı çıkarın. Inhaleri sallayın.



2. Ayakta durun ya da dik oturun. Nefesinizi verin.



3. Inhaleri ağzınıza koyun veya ağzınızın tam önünde tutun. Nefes almaya başladığınızda inhalerin tepesine bastırın ve bu sırada yavaşça nefes almayı sürdürün.



4. Nefesinizi on saniye kadar tutun. Nefesinizi verin.

5. Söylendiyse, bir kez daha tekrarlayın.

3. Nefes alıp vermeniz kötüleştğinde, hemen hastaneye veya doktora gidin.

Gelecekteki problemler için şimdiden plan yapın. İhtiyacınız olacak şeylerin hepsini bir yere koyun, böylece çabuk hareket edebilirsiniz.

- Doktorun, hastanenin ve sizi oraya götürecek kişilerin telefon numaraları.
- Hastanenin ve doktorun adresi.
- İlaçlarınızın listesi.
- Bir miktar yedek para.

Aşağıdaki tehlike işaretlerinden herhangi birini gördüğünüzde acil yardım isteyin.

- Konuşmada güçlük.
- Yürümede güçlük.
- Dudakların veya parmak tırnaklarının gri ya da mavi bir renk alması.
- Kalp atışlarında veya nabızda hızlanma ya da düzensizlik.
- İlacınız uzun süre rahatlatmıyorsa ya da etkilemiyorsa. Hâlâ hızlı ve zor soluk alıp veriyorsanız.

4. Evin havasını temiz tutun. Nefes alıp vermenizi zorlaştıran duman ve buharlardan uzak durun.

- Evde duman, buhar ve ağır kokuların bulunmasını önleyin.

- Evinizi boyatmak veya böcekler için ilaçlatmak zorundaysanız, bunları başka bir yerde kalabileceğiniz zaman yaptırın.

- Yemeklerinizi açık bir kapı ya da pencere yanında pişirin. Böylece duman ve ağır kokular kolayca dışarıya çıkabilir. Uyuduğunuz ya da zamanınızın çoğunu geçirdiğiniz yerin yakınında yemek pişirmeyin.



- Odun ya da gazla ısıniyorsanız, dumanlar çıksın diye bir kapı ya da pencereyi aralık bırakın.
- İçerideki hava dumanlıysa ya da ağır kokular varsa, kapı ve pencereleri açın. Dışarıdaki havanın çok kirli veya tozlu olduğu günlerde pencerelerinizi kapatın ve evde oturun.

5. Vücudunuzu dinç tutun.

Solunum egzersizlerini öğrenin.

Nefes alıp vermeniz zorlaştığında solunum egzersizleri size yardımcı olabilir. Bu egzersizler nefes alıp verirken kullandığınız kasları güçlendirebilir.



Doktorunuzdan sizin için en uygun olan solunum egzersizlerini tarif etmesini isteyin.

Düzenli olarak yürüyüş ve egzersiz yapın.

Kol, bacak ve vücut kaslarınızı güçlendirirseniz, daha kolay hareket edersiniz.

20 dakikalık yürüyüşler başlangıç için iyidir.

Bu egzersizler kollarınızı, bacaklarınızı ve vücudunuzu güçlendirir. Birçok egzersiz daha vardır.

Başladığınızda acele etmeyin. Nefesiniz daralınca, durun ve dinlenin.

Yürüyüş ya da egzersiz için hoşunuza giden bir yer seçin.

Yapmaktan hoşlandığınız egzersizleri bulun.

Ailenizden birinden ya da bir arkadaşınızdan size katılmasını isteyin.

Doktorunuzla sizin için ne tür egzersizlerin uygun olduğunu konuşun.



Sağlıklı gıdalar yiyin. Sağlıklı bir kiloya gelin.

Ailenizden sağlıklı gıdalar alarak ve hazırlayarak size yardımcı olmalarını isteyin. Bol bol sebze ve meyve yiyin. Et, balık, yumurta ve soya gibi proteinli gıdalar alın.



Yemek yerken:

- Yemek yerken nefesiniz daralıyorsa, yavaş yiyin.
- Yemek yerken daha az konuşun.
- Çabuk doydüğünüzü hissediyorsanız, daha az ama daha sık yiyin.
- Kilolu iseniz, kilo verin. Eğer kilolu iseniz, nefes alıp vermek ve gezinmek daha zordur.
- Eğer çok zayıfsanız, kilo almak ve sağlıklı kalmak için ek gıdalar ve içecekler alın.

6. KOAH'ınız ağır ise, nefesinizden olabildiğince yararlanın. Evde hayatı mümkün olduğunca kolaylaştırın.

Arkadaşlarınız ve ailenizden size yardım etmelerini ve fikir vermelerini isteyin.

İşleri yavaş yavaş ve oturarak yapın.

Mutfakta, banyoda ve uyuduğunuz yerde, ihtiyacınız olan şeyleri kolayca ulaşabileceğiniz tek bir yere koyun.

Yemek pişirmek, temizlik yapmak ve diğer günlük işleri yapmak için çok basit yollar bulun. Eşyaları taşımak için tekerlekli küçük bir masa ya da el arabası kullanın. Eşyalara ulaşmak için uzun saplı bir sopa veya maşa kullanın.

Nefes alabileceğiniz bol elbiseler giyin.

Giymesi kolay elbiseler ve ayakkabılar kullanın.

Evinizde eşyalarınızı taşımak için başkalarından yardım isteyin; böylece sık sık merdiven çıkmak zorunda kalmazsınız.



Oturmak için hoşlandığınız ve başkalarını kabul edebileceğiniz bir yer seçin.

Dışarı çıkmak veya uzağa gitmek istiyorsanız, önceden plan yapın.

Kendinizi en iyi hissettiğiniz anda dışarı çıkın veya ziyarete gidin. Çoğu insan ilaçlarını aldıktan hemen sonra kendini çok iyi hisseder.

Yemek yedikten sonra dinlenin.

Dışarı çıkışınızı, alınması gereken bir sonraki ilaç dozunun saatinden önce evde olacak şekilde planlayın.

Günün yoğun saatlerinde alışverişe çıkmayın. Merdiveni çok olmayan yerlere gidin.

Doktorun ve size yardım edebilecek kişilerin telefonlarını yanınıza alın. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, ilaçlarınızı da yanınıza alın.

İyi bir gün geçirmiyorsanız, evde kalın.

Şehir dışına çıkmak.

Uzağa gidecekseniz ya da bir günden fazla süren yolculuk yapacaksanız, probleminiz olduğunda yanınızda bulunması gerekenleri doktora sorun.



Klinik bilgiler:

Bu GOLD belgesinin çevirisi, GOLD Türkiye Temsilcisi Prof. Dr. Ali Kocabaş tarafından yapılmıştır. Türkçe yayım ve basımı Turgut Yayıncılık tarafından gerçekleştirilmiştir (Kasım 2004).

Bu GOLD belgesinin Türkiye’de basım ve dağıtımı AstraZeneca, Boehringer Ingelheim-Pfizer, GlaxoSmithKline, Novartis firmaları tarafından desteklenmiştir.

Aşağıdaki yayınları,

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığına Karşı Küresel Girişim’den (GOLD) edinebilirsiniz:

- (1) NHLBI/WHO Çalışma Raporu: *KOAH’ın Tanısı, Tedavisi ve Önlenmesi İçin Küresel Strateji*. KOAH programları için bilimsel bilgi ve öneriler.
- (2) NHLBI/WHO Çalışma Raporu Özeti: *KOAH’ın Tanısı, Tedavisi ve Önlenmesi İçin Küresel Strateji*.
- (3) *KOAH’ın Tedavisi ve Önlenmesi İçin Cep Rehberi*. Birinci basamak sağlık çalışanları için hasta bakım bilgilerinin özeti.
- (4) *Bir Akciğer Hastalığı Olan KOAH’a Karşı Neler Yapabilirsiniz?* Hastalar ve aileleri için bilgi kitapçığı.

Bu raporlar, Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü ve Dünya Sağlık Örgütü’nün desteği ile yapılan çalışmalarda geliştirilen önerilere dayanmaktadır.

Bu yayınlar, <http://www.goldcopd.org> isimli GOLD web sitesinden ücretsiz edinilebilir. Kopyaları <http://www.mcrvisionstore.com>’dan satın alınabilir.

Bu yayınlar, AstraZeneca, Aventis, Bayer, Boehringer Ingelheim, Byk Gulden, Chiesi, GlaxoSmithKline, Merck, Sharp & Dohme, MIAT, Mitsubishi Pharma, Nikken Chemicals, Novartis, Pfizer, Schering-Plough, Yamanouchi ve Zambon’un sağladığı eğitim başarılarıyla basılmıştır.

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Yayın No. 02-2701C
Mayıs 2002

