



WORLD LUNG DAY
25 september

NEDEN “DÜNYA AKCİĞER GÜNÜ”NE İHTİYACIMIZ VAR?

Uluslararası Solunum Birliği Forum’u (FIRS), Birleşmiş Milletler’in Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinin gerçekleştirilmesinde akciğer hastalıklarına, özellikle de gözden kaçan ve önemsenmeyen akciğer hastalığı yüküne daha çok dikkat çekilmesi gerektiğine inanmaktadır. Hepimizin sağlıklı akciğerlere ihtiyacı olduğundan, DÜNYA AKCİĞER GÜNÜ, kanun yapıcılar, sağlık hizmeti paydaşları, sivil toplum ve aslında herkes için küresel bir eylem çağrısını temsil etmektedir.

Bu hastalıklardan beşi; KOAH, astım, akut alt solunum yolu enfeksiyonları, tüberküloz ve akciğer kanseri, tüm dünyada en sık ciddi hastalık ve ölüm nedenleri arasındadır: Tüberküloz 10.4 milyon vaka ve yılda 1.4 milyon ölüme neden olan en fatal enfeksiyon hastalığıdır. Pnömoni on yıllardır ölüm nedenleri arasında üst sıralardadır. Çocuklarda 5 yaş altında başlıca ölüm nedenidir. DSÖ tarafından hazırlanan raporda Avrupa’da Toplumda Gelişen Pnömoni (TGP) nedenli yıllık ölüm 230.000 (tüm ölümlerin %2,3’ü) olarak bildirilmiştir. Pnömoni yükünü azaltmak için tütün kullanımı gibi önlenabilir risk faktörleri ile mücadele, kronik hastalıklar gibi kaçınılmaz risk faktörleri varlığında da pnömoni semptomları açısından tetikte olmak, toplumda farkındalığı artırmak için aşı kampanyaları önem arz eder. Enfeksiyon hastalıkları ve özellikle pnömoni eğitimlerinin etkin yapılmasının sağlanması da oldukça önemlidir.

Dünya Akciğer Günü 2020: Solunum Yolu Enfeksiyonları Solunum Yolu Enfeksiyonları

2020 yılında yeni Korona virüs enfeksiyonu ile savaş, solunum yolu virüslerinin ne kadar ölümcül olabileceğini tüm Dünya’ya hatırlattı.

Solunum yolu enfeksiyonları uzun süredir varlığını sürdürmekte ve gelecekte de insanlık için acı ve ölüm sebebi olmaya devam edecektir. Solunum yolu enfeksiyonlarına sebep olan virüsler dışında etkenler de mevcuttur. Bu etkenler arasında bakteriler, mantar ve diğer organizmalar yer almaktadır. Bu etkenler, üst hava yollarını (burun, sinüsler ve boğaz) ve/veya alt solunum yollarını (bronşlar) ve akciğerleri etkileyebilmektedir.

Solunum yolu enfeksiyonlarında öksürük, solunum güçlüğü, yeşil balgam ve nefes darlığı ile birlikte ateş, halsizlik ve kilo kaybı gözlenebilmektedir. Nefes alırken veya öksürürken göğüs ağrısı da hastalık semptomları arasında yer almaktadır.

Dünya’da Solunum Yolu Enfeksiyonları Yüğü

Pnömoni (Zatürree)

- Pnömoni çocuklarda ve yaşlılarda önde gelen ölüm sebeplerindedir.
- Her yıl yaklaşık 700.000 çocuk pnömoni nedeniyle hayatını kaybetmektedir.
- Her 1 dakikada 2 çocuk pnömoni nedeniyle hayatını kaybetmektedir.
- 2 yaş altı çocuk ve 65 yaş üstü erişkinlerde ölümlerin %80’inden pnömoni sorumludur.
- Pnömoniden ölümlerin neredeyse tamamı düşük ve orta gelir düzeyli ülkelerde gerçekleşmektedir¹.
- Yaş, sigara kullanımı, kronik hastalıklar ve vücudun savunma sistemini zayıflatan durumlar pnömoni için risk yaratmaktadır.

Tüberküloz (Verem)

- Her yıl 10 milyon yeni tüberküloz vakası ve 1.5 milyon tüberküloz nedenli ölüm kaydedilmektedir.
- Tüberküloz nedenli ölümler sıklıkla 5 yaş altı çocuklarda ve 20-35 yaş erişkinlerde görülmektedir.
- Tüberküloz nedenli ölümlerin %95’i düşük ve orta gelir düzeyli ülkelerde izlenmektedir.
- Tüberküloz, HIV ile enfekte hastaların önde gelen ölüm sebeplerindedir. 2017 yılında HIV hastalarında kaydedilen ölümlerin %30’u tüberküloz ile ilişkilendirilmiştir.
- Her gün yeni tüberküloz hastası sayısı 27.397 iken, yine her gün 4.383 kişi tüberküloz nedeniyle hayatını kaybetmektedir².
- İlaç dirençli tüberküloz vakaları giderek önem kazanmakta ve etkin ilaçlara ulaşım yüksek maliyet nedeniyle sınırlı kalmaktadır.
- 2030 yılı itibariyle yeni tüberküloz ilaçlarının araştırılması ve geliştirilmesinde yaşanacak 5 yıllık gecikmenin sonuçları şöyledir:
 - 13.9 milyon insanın tüberküloz hastası olması
 - 2 milyon tüberküloz nedenli ölüm³
- Kronik hastalık varlığı, vücudun savunma sistemini zayıflatan durumlar ve tüberküloz hastası ile yakın temas tüberküloz hastalığı için risk oluşturmaktadır.

COVID-19

- COVID-19, korona virüs nedenli bir hastalık olup, Dünya çapında pandemiye sebep olmuştur.
- Viral solunum yolu enfeksiyonları hızla yayılım göstererek epidemiy ve pandemilere sebep olabilmektedir.
- COVID-19, Eylül 2020 itibariyle Dünya’da 25 milyondan fazla insanı etkilemiş ve yaklaşık 860,000 ölüme sebep olmuştur. Yakın gelecekte vaka ve ölüm sayılarında hızlı bir artış beklenmektedir⁴.
- Yaşlılık, yüksek tansiyon, akciğer ve kalp hastalıkları, kanser, şeker hastalığı varlığı ağır COVID-19 için risk oluşturmaktadır. Buna rağmen herkes COVID-19 hastası olabilmekte ve hastalığı şiddetli geçirebilmektedir.

Korona virüs (COVID-19)

Korona virüsler, insanlarda soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, kendi kendini sınırlayan hafif enfeksiyon tablolarından, Orta Doğu Solunum Sendromu (Middle East Respiratory Syndrome, MERS) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) gibi daha ciddi solunum yolu viral enfeksiyon tablolarına neden olabilmektedir.

Korona virüsler içerisinde en yeni keşfedilen Korona virüs türü (SARS-CoV-2) ise COVID-19 hastalığına sebep olmaktadır. Bu yeni virüs ve yeni hastalık ilk kez Aralık 2019'da Wuhan Çin'de tanımlanmıştır. Günümüzde ise COVID-19 tüm Dünya'yı etkisi altına alan bir pandemiye sebep olmuştur.

COVID-19 bir solunum yolu enfeksiyonu mudur?

Evet, COVID-19 bir solunum yolu enfeksiyonudur. Ancak virüs tüm vücudu etkileyebilmektedir. Nefes darlığı ve oksijen düzeyinde düşüş gibi solunumsal yakınmalar hastane yatışına ve yoğun bakım ihtiyacına sebep olmaktadır.

COVID-19 ile ilişkilendirilen tipik yakınmalar nelerdir?

COVID-19 ile ilişkili en sık izlenen yakınmalar ateş, kuru öksürük, nefes darlığı ve halsizliktir.

Yaygın vücut ağrısı, burun tıkanıklığı, baş ağrısı, konjonktivit, boğaz ağrısı, ishal, tat ve koku algısı kaybı, parmaklarda renk değişimi gibi diğer yakınmalar daha az sıklıkla izlenmektedir. Hastaların yakınmaları genellikle hafiftir ve yavaş yavaş artış gösterir.

Bazı hastalar enfekte olmalarına rağmen çok hafif semptomlar gösterebilmektedir.

Hastaların çoğunluğu (%80) hastane yatışı gerekmeden COVID-19 geçirmektedir. COVID-19 geçiren 5 hastadan 1'inde ciddi hastalık ve nefes darlığı izlenmektedir. İyileşen hastaların %15'inde yakınmaların sebat edebildiği gösterilmiştir⁵.

Çocuklar ağır COVID-19 hastalığı açısından düşük risk taşımaktadır. Çoğu çocuk hastalığı yakınması olmadan veya hafif yakınmalarla atlattır. Çocuk hastaların küçük bir kısmında inflamatuvar bir süreç gelişmiştir.

Korunma

Solunum yolu enfeksiyonlarından nasıl korunabiliriz?

Pek çok solunum yolu enfeksiyonunda aşılama ile korunabilmekteyiz. Grip (influenza), kızamık, tüberküloz, boğmaca ve pnömokok pnömonisi için geliştirilen aşılar yaygın olarak kullanılmaktadır.

Bazı enfeksiyonlar (soğuk algınlığı, COVID-19) enfekte yüzeylere temas sonrasında burun ve ağıza dokunulması ile yayılmaktadır. El hijyeni korunmada çok önemlidir.

Bazı enfeksiyonlar ise havada var olan mikropların solunması veya öksüren hastalar ile temas sonrasında (tüberküloz, COVID-19) hava yolu ile bulaşmaktadır. Maske kullanımı korunma için oldukça önemlidir.

Bazı tropikal enfeksiyonlar ise yutma veya ciltten geçiş ile bulaşarak akciğerlere ulaşmaktadır (parazitler). Yemek öncesi ellerin yıkanması ve gıda hijyeni korunmada önemlidir. Nehirlerde, tatlı su göllerinde yüzülmemesi, klorlanmış havuz veya denizde yüzülmesi korunma için önerilmektedir. Sağlıklı beslenme ve sağlığın korunması da enfeksiyonların önlenmesinde önemlidir. Bebeklerin anne sütü ile beslenmesi ve çocuklarda dengeli beslenmenin sağlanması enfeksiyonların önlenmesinde önemli rol oynamaktadır.

COVID-19 korunma önerileri

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından güncellenen ve ulusal önerilerde yer alan önlemlerin alınması, COVID-19 ile hastalanma ve hastalığı yayma riskinin azalmasını sağlar.

- **Maske takın:** Virüsün yayılımını azaltmak için en etkili yöntemlerden biridir. Özellikle kalabalık ortamlarda maskenizi takın ve çıkartmayın.
- **El yıkama:** Ellerinizi düzenli olarak ve derinlemesine su ve sabun ile yıkayın veya alkol bazlı dezenfektan ile temizleyin. Böylece ellerinizde olabilecek virüsler öldürülebilir.
- **Mesafe:** Diğer insanlarla aranızdaki fiziksel mesafeyi (2 metre) koruyun. Fiziksel mesafe, öksürme, hapşırma ve konuşma ile yayılan damlacıklarda var olan virüslerden korunmanızı sağlayacaktır. Virüs içeren damlacıkların solunması ile COVID-19 hastalığı kapabilirsiniz.
- **Kalabalıktan kaçının:** Kalabalık yerlere gitmekten kaçının. Unutmayın ki kalabalık ortamlarda COVID-19 hastaları ile yakın temasta bulunma riskiniz artacaktır.
- **Göz, burun ve ağızınıza dokunmayın:** Virüs barındıran yüzeylere temas eden eller ile göz burun ve ağıza dokunma sonrasında hastalık kapılabilir.
- **İyi solunum hijyeni:** Sizin ve etrafınızdaki kişilerin solunum hijyenine uymasına dikkat edin. Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu bir peçete ile veya dirseğinizin içi ile kapatın. Kullandığınız peçeteyi hemen çöpe atın ve ellerinizi yıkayın çünkü oluşan damlacıklar virüsün taşınmasında ve bulaşta önemli ol oynamaktadır.
- **Bireysel izolasyon:** Öksürük, baş ağrısı, hafif ateş gibi semptomlarınız olduğunda veya COVID-19 hastası ile temas ettiğinizde evde kalın ve yakınmalarınız geçene kadar kendinizi izole edin. İhtiyaçlarınızı karşılamak için yardım alın. Eğer evden çıkmanız gerekir ise mutlaka maske takın.

Tedavi

- **Pnömoni:** Pnömoni antibiyotikler ile tedavi edilebilir. Ağır hastalarda oksijen desteği gerekebilmektedir.
- **Tüberküloz:** Erken tanı ve 6 ay süreli uygun tedavi ile tüberküloz tedavisi mümkündür. Ancak ilaç kullanımına uyulmaması ilaca dirençli tüberküloz mikrobulunun gelişmesine sebep olabilmektedir. Dirençli tüberkülozun tedavisi güç olmakla birlikte diğer bireyler için de risk yaratmaktadır. Bu sebeple tüberküloz tedavisinin doğrudan gözetim altında uygulanması önerilmektedir.
- **COVID-19:** COVID-19 için spesifik bir tedavi henüz bulunmamaktadır. Uygulanan tedavilerin amacı hasta iyileşene kadar semptomların rahatlatılması yönündedir. Tüm Dünya'da aşı ve ilaç çalışmaları sürmektedir.

Dünya Akciğer Günü 2020, solunum yolu enfeksiyonlarının özellikle COVID-19 ve tüberkülozun önlenmesi, tanı ve tedavisi konularında çalışmalara ihtiyacı vurgulamaktadır.

- Sağlık güvenliği ve gelecek COVID-19 salgınlarının önlenmesi
- Kimin bağışık olduğunu ve kimde hastalık geliştireceğini öngören testlerin geliştirilmesi
- Enfekte olduğunda kötüleşme riski olan hastaların tanınmasını sağlayacak tanısal testlerin geliştirilmesi
- Aşı ve tedaviler için kaliteli randomize kontrollü çalışmalar
- Etkin ve herkes tarafından ulaşılabilir aşı ve tedaviler
- İnfluenza (grip) ve Pnömonokok (pnömoni) aşıları ve geliştirilen COVID-19 aşıların yararı ve güvenilirliği konusunda eğitimler

Kaynaklar

- [1]FIRS: Forum of International Respiratory Societies. The Global Impact of Respiratory Disease – Second Edition. Sheffield, European Respiratory Society, 2017.
- [2]Global Tuberculosis Report 2018, pub. World Health Organization:
https://www.who.int/tb/publications/global_report/en/.
- [3] Stop TB Partnership. The Paradigm Shift 2018-2022.
- [4]John Hopkins University & Medicine. COVID-19 Dashboard (Online).
<https://coronavirus.jhu.edu/map.html>, accessed 02.09.2020, 09:10. [
- [5]World Health Organization Q&A on coronaviruses (COVID-19)
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>