

19 KASIM 2014 DÜNYA KOAH GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ

Bugün Dünya KOAH Günü. KOAH'ı tanıma ve önemini kavrama günü.!

Türk Toraks Derneği, Dünyada KOAH bilincini artırmak üzere kurulan GOLD (Global Initiative of Obstructive Lung Disease) ve Dünya Sağlık Örgütü önderliğinde T.C. Sağlık Bakanlığı ile ortak başlatılan GARD (Global Alliance Against Chronic Respiratory Diseases) Türkiye Projesi kapsamında her yıl Dünya KOAH Günü etkinlikleri yaparak toplumumuzda KOAH farkındalığını ve bilincini artırmayı hedeflemektedir.

Bu yıl Dünya KOAH Günü, 19 Kasım 2014 olarak belirlendi. Hedefimiz KOAH'ın her yıl daha fazla kişi tarafından bilinmesi ve risk faktörü taşıyan kişilerin sağlık kuruluşlarına başvurularının artırılmasıdır. Bu yıl herkesin kolayca yapabileceği "yürüyüşü" tema olarak seçtik. Aşağıda bu temayı neden seçtiğimizi ve KOAH ile ilgili yararlı bilgileri bulabilirsiniz.

Ulusal ve Yerel Türk Medyasını, önemli bir halk sağlığı sorunu olan KOAH konusunda, KOAH hikâyesini duyurarak kamuoyunu bilgilendirme ve bilinçlendirme gayretlerimize destek vermeye ve bu konuda harekete geçmeye çağırıyoruz

Daha sağlıklı bir yaşam için, KOAH olmamak için, KOAH'ınızın ilerlememesi için yürüyün. Hergün bir adım daha fazla!!

KOAH Nedir?

KOAH [Kronik (Müzmin) Obstrüktif (Tıkayıcı) Akciğer Hastalığı] nefes yollarında mikroplarla oluşmayan bir iltihaplanmaya bağlı oluşan ilerleyici bir akciğer hastalığıdır.

Bu hastalık ne sıklıkta görülür ?

KOAH, tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olmasına karşın, kamuoyu tarafından yeterince bilinmeyen bir hastalıktır. KOAH'ın görülme sıklığı 40 yaş üstü yetişkinlerde %15-20'dir. Bir diğer deyişle toplumumuzda 40 yaş üstü her 5 kişiden birinde KOAH vardır. Oysa 10 KOAH hastasının sadece biri doktora başvurmuş ve doğru tanı alabilmiştir. Bu durumda, ülkemizde bulunan 3-5 milyona yakın KOAH'lı hastanın sadece 300-500 bini kendisinde hastalık olduğunu bilmektedir.

KOAH tehlikeli bir hastalık mıdır ?

Küresel Hastalık Yüklü Çalışması verilerine göre, KOAH yılda 2.9 milyon ölüme neden olmaktadır. Günümüzde tüm dünyada 3. ölüm nedeni haline gelen KOAH, tüm ölümlerin de %5.5'inden sorumludur. Türkiye'de solunum sistemi hastalıkları en sık görülen 4. ölüm nedenidir ve bu ölümlerin %61.5'i KOAH nedeniyledir. Toplumun KOAH konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması, hastalığın erken tanısını ve etkin tedavisini güçleştirmektedir.

KOAH neden olur ? Kimlerde Görülür ?

KOAH gelişimi için tüm dünyada en yaygın görülen risk faktörü sigara dumanıdır. Sigara içenler, içmeyenlere göre, daha fazla solunumsal şikayetlere, daha fazla solunum fonksiyon kaybına ve daha yüksek KOAH ölüm oranlarına sahiptirler. Diğer tip tütün kullanımı (pipo, puro, nargile vb.) ve çevresel tütün dumanı da KOAH gelişimine katkıda bulunmaktadır. KOAH gelişiminde genetik risk faktörlerinin rolü henüz çok iyi aydınlatılmamış olmasına rağmen, sağlıkta eşitsizlik, özellikle biyomas (odun, tezek, kök benzeri yakıt) kullanımına ikincil iç ortam hava kirliliği ve tozlu-dumanlı işyerlerinde çalışmanın en önemli çevresel risk faktörleri olduğu bilinmektedir. Son yıllarda ÖNEMİ GİDEREK VURGULANMAYA BAŞLAYAN 'fiziksel aktivitede azalma, hareketsizlik' de artık bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir.

KOAH'lı bir hastanın şikayetleri nelerdir ?

KOAH'da en sık görülen yakınmalar nefes darlığı, öksürük ve balgam çıkarmadır. Sigara içen kişiler öksürük ve balgamı kanıksarlar ve bu nedenle doktora başvurmazlar. Nefes darlığı nedeniyle fizik aktivitede azalma ortaya çıkar. Eforda nefes darlığı çeken kişi, yol yürümek istemez, günlük işlerini azaltır, markete gitmeye çekinir ve zamanla evden çıkmamayı tercih eder hale gelir. Bu şekilde giderek artan fiziksel aktivite azalması, hastanın yaşam kalitesini bozarak hastalığın ilerlemesine neden olur, sakatlık ve ölüme yol açar. KOAH'lı hastaların %75'i yetersiz fiziksel aktivite göstermektedir. Hastalık ilerledikçe bu oran daha da yükselmektedir. Yirmi yıl boyunca izlenen KOAH'lı olgularda haftada iki saat ve daha fazla yürüyüş yapan hastalarda hem KOAH nedeniyle hastaneye başvurularda hem de bu hastalık nedeniyle ortaya çıkan ölüm oranlarında %30-40 azalma saptanmıştır. Bu nedenle, hem bu hastalığın önlenmesi hem de ilerlemesinin engellenmesinde 'fiziksel aktivitenin artırılması gerekmektedir.

KOAH tanısı nasıl konur ?

KOAH'ın tanısı, basit ve ağrısız bir test olan "nefes ölçüm testi" ile kolayca konabilmektedir. KOAH'ın erken tanısı, hastalığa bağlı sakatlık ve ölüm oranlarını azaltacaktır. Bu nedenle, 40 yaş üstü, sigara içmiş ya da içmekte olan ve/veya meslek icabı ya da çevresel ortam gereği tozlu ortamlarda bulunan kişilerde müzmin seyirli öksürük, balgam ve nefes darlığı yakınmalarından en az birinin bulunması halinde kişinin bir göğüs hastalıkları hekimi tarafından görülüp "nefes ölçüm testini" yaptırması gerekir.

KOAH'ın tedavisi mümkün müdür ?

KOAH ilerleyici bir hastalık olmasına karşı önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır. KOAH'lı bir hastanın yapması gereken ilk iş sigarayı bırakmak amacıyla hekime başvurusudur. Sigara bağımlılığı tedavi edilebilen bir hastalıktır. Bunun dışında, diğer zararlı toz ve dumandan uzak durulması, grip ve zatürre aşularının yapılması ve nefes yoluyla alınan ilaç tedavisinin yanı sıra fiziksel aktivitenin önerilmesi ve uygulanmasının sağlanması; hem hastalık gelişimi, hem hastalığın ilerlemesi ve kötü sonuçlarının önlenmesinde önemli bir adımdır. Yeterli bir fiziksel aktivite için ağır egzersizlere gerek yoktur, haftanın çoğu günleri yapılan orta yoğunluktaki fiziksel aktivite yeterlidir. Herkesin yapabileceği bir aktivite olan yürüyüş, düzenli fiziksel aktivitenin sağladığı hemen

tüm yararları sağlayabilmektedir. Sağlığın iyileştirilmesi ve korunması için haftanın en az beş günü, günde en az 30 dakika süre ile orta yoğunlukta fizik aktivite (örneğin yürüyüş) önerilmektedir.

T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türk Toraks Derneği olarak, GARD Türkiye (Kronik Havayolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı) çerçevesinde, tüm hekimleri, kamu yetkililerini, Ulusal örgütleri ve Ulusal ve yerel medyayı birlikte çalışmaya davet ediyoruz.

Katkılarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz

Saygılarımızla

T.C Sağlık Bakanlığı

Türk Toraks Derneği KOAH Çalışma Grubu

Türkiye GARD