

KOAH



Türk Toraks Derneği KOAH Çalışma Grubu

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı
Hasta Eğitim Slayt Seti
Ekim 2014

- Bu slayt seti Türk Toraks Derneği KOAH alışma Grubu tarafından KOAH hastalarının KOAH'ı tanımlarına ve hastaların tedavi ve takibe katkılarını artırmaya yönelik hazırlanmıştır. İçerikte, Türk Toraks Derneği Hasta Eğitim Kitapçığı temel alınmıştır.
- Her hakkı Türk Toraks Derneđine aittir. İlgili logolar kullanılarak bu konudaki eğitimlerde hekimler ve hemşireler tarafından kullanılması mümkündür.

Slayt setinin ilk versiyonunu hazırlayan Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemřirelik Bölümü oğrencisi Hemřire Deniz ztrk'e teşekkür ederiz

KOAH

■ **K**ronik

Müzmin veya süregen

■ **O**bstrüktif

Tıkayıcı

■ **A**kciğer

Akciğere ait olan

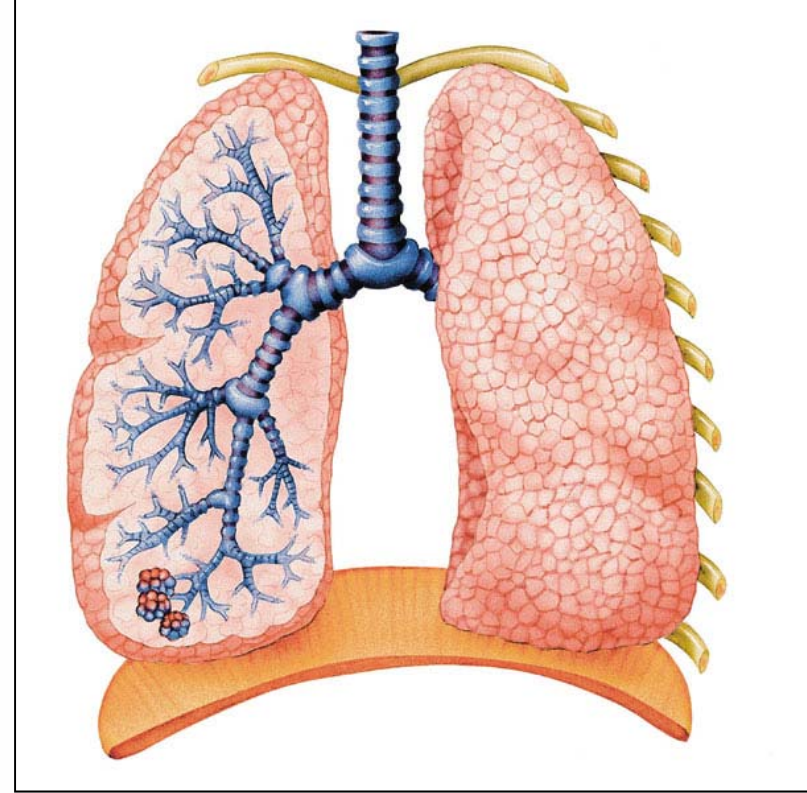
■ **H**astalığı

Hastalıklardan biridir

AKCİĞERLER



Göğüs kafesi içinde yer alır



Birçok dalları ve uzantıları vardır
En uç noktasında hava keseleri bulunur

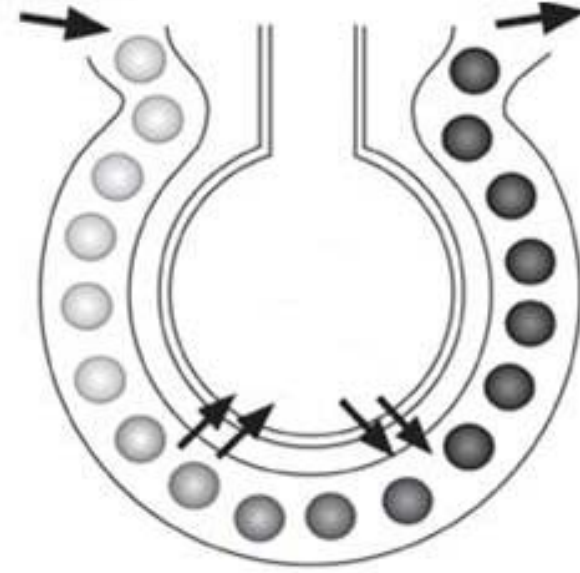
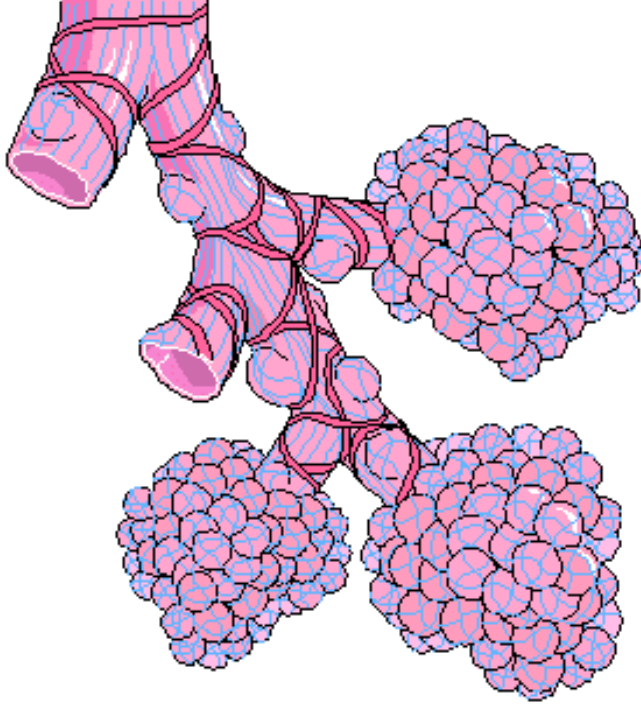
AKCİĞERLER NE İŞ YAPAR?



- ✓ **Soluk alma ile**, ağız ve burundan alınan oksijen hava yolları aracılığıyla akciğerlere iletilir
- ✓ Akciğerler ve göğüs kafesi genişler

- ✓ **Soluk verme ile**, hava keselerine geçen karbondioksit hava yolları aracılığıyla burun ve ağızdan dışarı atılır
- ✓ Akciğerler ve göğüs kafesi daralır

AKCİĞERLER NE İŞ YAPAR?



- ✓ Solunan hava, akciğerlerin en küçük kısmı olan hava keselerine gelir
- ✓ Solunan hava içinde bulunan oksijen, bu hava keselerinde bulunan karbondioksit ile yer değiştirir

OBSTRÜKTİF NE DEMEKTİR?



Normal hava yolu Daralmış hava yolu

K Obstrüktif AH



Daraltıcı
Tıkayıcı

- Kişinin **sigara dumanı** ve diğer **zararlı gazlara maruziyeti** sonrası
- Soluk yollarında mikrobik olmayan bir **iltihap oluşması** ve
- İltihaplanma sonucu **hava yolları daralır**

KOAH ve SİGARA



- ☹️ Sigara içen kişilerin hava yolları ve akciğerleri, sigaranın içerdiği zararlı maddelere karşı bir savunma içine girer.
- ☹️ Akciğerleri korumak için koruyucu mekanizmalar devreye girer.
- ☹️ Sürekli sigara içilirse bu koruyucu mekanizmalar yeterli işlev göremez ve akciğer dokularında zararlar oluşur.
- ☹️ Akciğerlerdeki salgıların miktarı artar, hava yolları daralır, damarlarda değişiklikler oluşur.

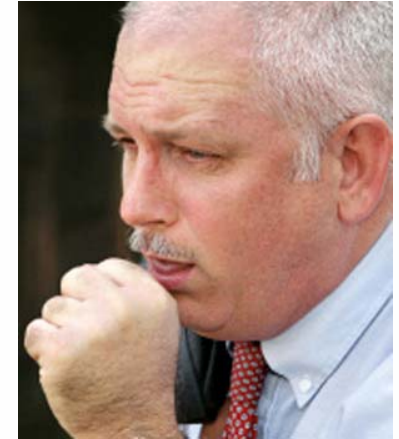
KOAH BELİRTİ VE BULGULARI

En önemli belirtileri:

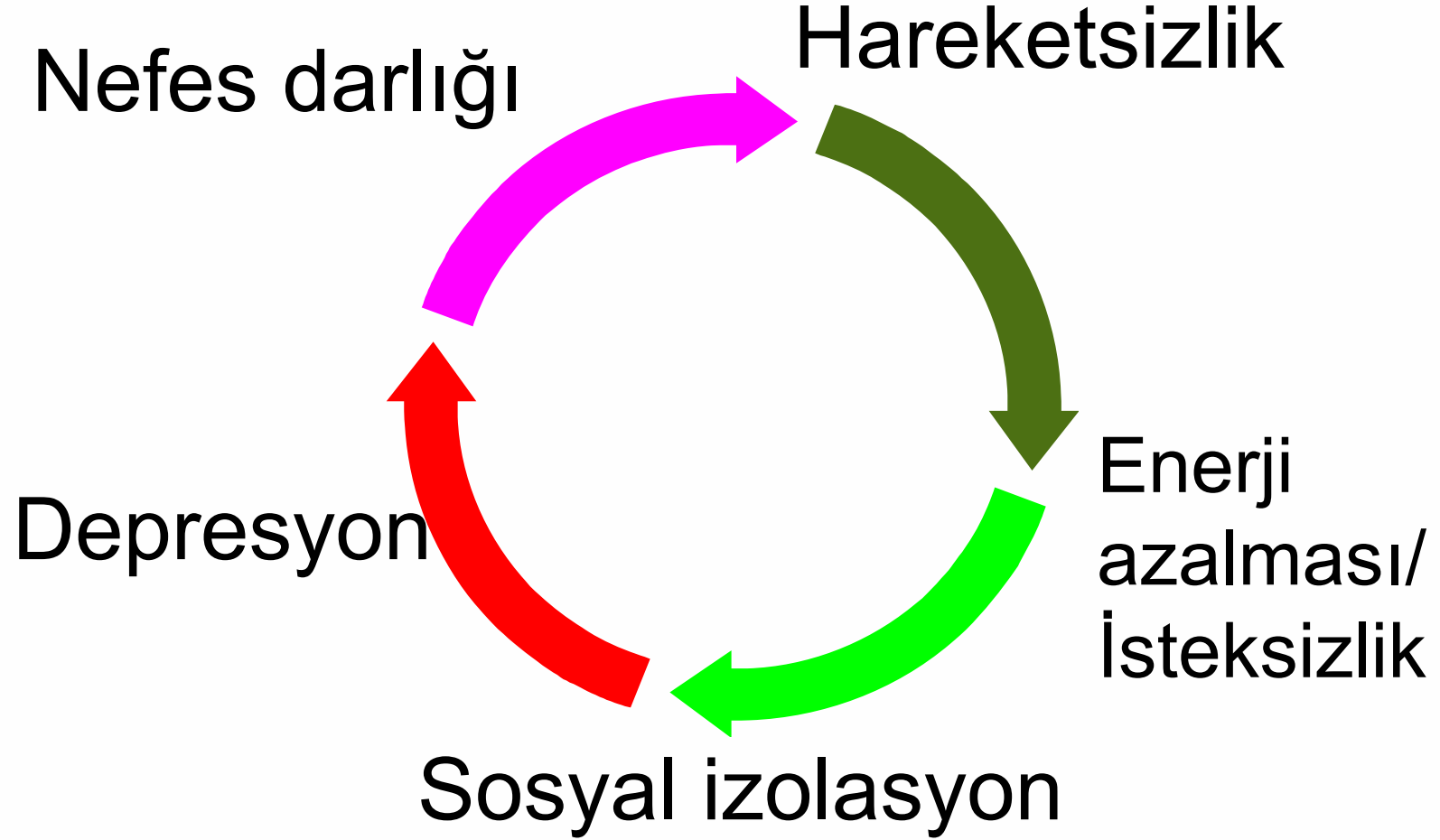
Sinsi başlayan ve giderek şiddetini artıran **nefes darlığı**

Ve/veya (KRONİK) müzmin **öksürük**

Balgam çıkarma



HASTALIK DÖNGÜSÜ



KOAH'A NEDEN OLAN FAKTÖRLER

- %90 neden **sigara**dır.



KOAH'A NEDEN OLAN RİSK FAKTÖRLERİ

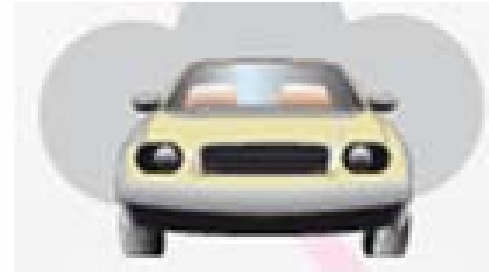
- Maden işçiliği, metal işçiliği, ulaşım sektörü ve odun/kağıt üretiminde çalışma, çimento, tahıl ve tekstil işçiliği gibi meslekler nedeniyle **toz, duman ve zararlı gazlara maruz kalmak**
- Kişinin sigara içmemesine rağmen **sigara dumanına maruz kalması**



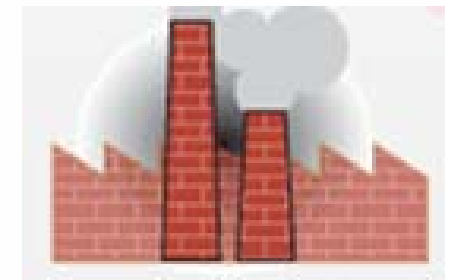
Sigara



İç ortam havasının kirliliği



Dış ortam havasının kirliliği



Mesleki tozlar ve kimyasallar

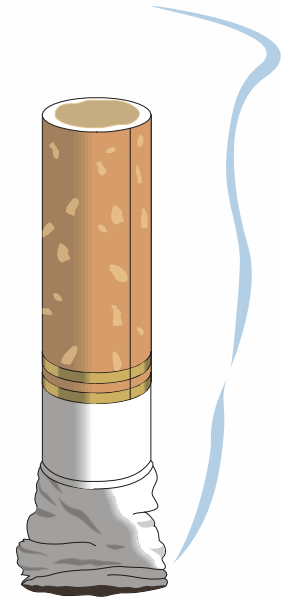
KOAH TANISI NASIL KONUR?

- Tanı Koydurucu Tetkik:
 - Üfleme testleri (spirometri)
- Yardımcı Tetkikler:
 - Akciğer filmi
 - Kan oksijen seviyesi ölçümü
 - Bazı kan ve egzersiz testleri



KOAH'LA BAŞETMEDE ATILMASI GEREKEN ADIMLAR NELERDİR?

- Adım 1: **Sigara içmeyi bırakın**
- Adım 2: Grip ve zatürre aşılarınızı yaptırın
- Adım 3: **KOAH ilaçlarınızı doğru şekilde kullanın**
- Adım 4: Hareketsiz kalmayın. Yürüyün!
- Adım 5: **İyi ve doğru beslenin**
- Adım 6: Enerjinizi iyi kullanın ve stresden uzak durun
- Adım 7: **Oksijen tedavinizi kullanın**
- Adım 8: Ataklarınızı kontrol altına alın



KOAH TEDAVİSİ



- Sigara bırakmak
- Sigara içilen yerlerden uzak durmak
- Odun sobası tezek yakma gibi etkinliklerden uzak durmak
- Sigara bırakma polikliniklerine başvurmak

KOAH TEDAVİSİ

1. Nefes açıcı inhaler ilaçlar



2. Gerekli olgularda evde oksijen tedavisi



3. Gerekli olgularda evde solunum cihazı tedavisi



İlaçlar doğru ve etkin kullanılmazsa

Etkili olmaz

Hastalık ilerler

Sık alevlenmeler olur

Hastane yatışları artar

Bir çok yan etkiler gelişebilir

İL AÇ DIŐI TEDAVİLER

- **Egzersiz/yürüyüş.**
- Dengeli beslenme
- Stresten uzak durma
- Pulmoner rehabilitasyon programlarına katılmak
- Oksijen tedavisi

YÜRÜYÜŞ

- Yeterli fiziksel aktivite (hareketli bir yaşam) yaşamı uzatır.
- KOAH olmayı engeller
- KOAHlılarda hastalığın ilerlemesini engeller.
- KOAHlıların hareketsizlikten bilhassa kaçınmaları gerekir

SAĞLIKLI BESLENME

- Bir **diyetisyen** tarafından düzenlenen **beslenme programı** son derece önemlidir.
- **Kötü beslenme** nedeniyle kilo kaybı yaşanabilir.
- Kötü beslenmenin ve kilo kaybının temel nedeni yemek **yeme sırasında oluşan soluk alıp vermede yaşanan güçluktur.**
- Kilo kaybı zaman içerisinde **kasların erimesine** ve **solunum kaslarının da güçsüzleşmesine** neden olur.



SAĞLIKLI BESLENME

▪ Beslenmeye yönelik öneriler:

- ✓ Üç ana öğün dışında kalan zamanlarda daha **az miktarda besin tüketmeye** çalışın.
- ✓ Elma, lahana, mısır, salatalık ve gazlı içecekler gibi **gaz yapıcı besinlerden kaçının**.
- ✓ Kalp yetmezliğiniz yoksa ve şişmiyorsanız mümkün olduğunca fazla miktarda **sıvı alın**.
- ✓ **Yemek yerken daha az konuşmaya** çalışın.
- ✓ Yemeklerinizi **daha yavaş yemeye** çalışın.

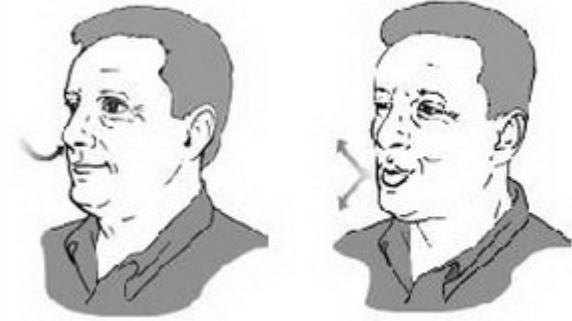
PULMONER REHABİLİTASYON MERKEZLERİNDEN YARARLANIN

- **Yakınıınızda bir pulmoner rehabilitasyon merkezi olup olmadığını doktorunuza sorun**
- Rehabilitasyon nefes darlığınızı azaltır.
- Hasta iyi yürürsünüz
- Hastalığınızı en iyi biçimde tanırırsınız
- Benzer durumdaki kişilerle tanışırırsınız
- Daha moralli olursunuz



NEFES DARLIĞI İLE BAŞ ETME METODLARI

- Fizyoterapistin öğreteceği yöntemlerle nefes darlığı ile baş edilebilir.
 - Büzük dudak solunumu
 - Postür
 - Gevşeme
 - Nefes darlığı ile başa çıkma
 - Salgıların dışarı çıkarılması



OKSİJEN TEDAVİSİ

- Hastalığı ilerlemiş kişilere ve akciğerlerin vücudun ihtiyaç duyduğu oksijeni sağlamakta yetersiz kaldığı durumlarda oksijen tedavi uygulanır.
- Oksijen tedavisinden faydalanabilmek için oksijeni günde en az 18 saat ve özellikle uyku esnasında ve egzersizde, mümkünse sürekli olarak almak gereklidir.



KOAH ALEVLENME

- Vücutta bir enfeksiyon geliştiğinde KOAH'a ait belirti ve bulgular alevlenir (atağa girer) / kötüleşir.
- Yılda yaklaşık olarak 1-4 kez atak gelişebilir.
- Daha çok kış aylarında herhangi bir zamanda olabilir.
- Ataklarda günlük kullanılan ilaçlar yetersiz kalır.

KOAH ALEVLENME

- **Balgam** miktarında ve renginde değişiklik
- Daha şiddetli veya daha sık **öksürme** hissi
- **Soğuk algınlığına** ilişkin belirti-bulgular
(burun akıntısı, boğaz ağrısı, titreme, ateş vb.),
- **Kısa kısa soluk** alıp vermek
- Solunum sırasında **hışıltı sesi**
- **Nefes darlığında** artış

Alevlenme Olduğunda Ne yapmalıyım ?

- Her günkü ilaçlarınızı almanıza rağmen iyi hissetmiyorsanız
- Nefesiniz çok darsa
- Çarpıntı ve morarma varsa
- Evde oksijen cihazınız yoksa
- Bacaklarınız şişmişse
- Kalp yetersizliği, Őeker hastalığı gibi ciddi ek hastalıklarınız varsa
- Evde size destek verecek yeterli sayıda yakınınız yoksa
- Eviniz hastaneye uzaksa

Vakit geçirmeden en yakın acil servise başvurun

Evde Alevlenme Tedavisi

İlk 1 saatlik dönemde hızlı tedavi için 20 dakika arayla 3 kez :

- **Kısa etkili Nefes açıcınızı sık alın
(6-8 puff)**
- **Sonraki 4 saat boyunca saat başı**
- **Kısa etkili Nefes açıcınızı sık alın
(6-8 puff)**
- **Sonra 4 saatte bir**

Evde oksijeniniz varsa hemen oksijeninizi takın ve ateşlenme sürdüğü sürece çıkarmayın

Evde Alevlenme Tedavisi

- Hafif orta KOAH'ınız varsa
- Morarma yok, şişlik yok, kalp hastalığı yok
- Hafif nefes darlığınız varsa
- Öksürüyorsanız
- Balgamınız yeşil renge dönüştüyse
- Halsizlik yaşıyorsanız

Alevlenme tedaviniz evde yapılabilir

Evde Alevlenme Tedavisi

- Eğer bunları uygulamanıza rağmen
- **Şikayetleriniz 1 günden uzun sürdüyse**, günlük kullandığınız KOAH ilaçlarınızı kullanmayın
- Göğüs hastalıkları uzmanınıza başvurun.
- Eğer ona ulaşamıyorsanız aile hekiminize gidin.

ALEVLENMEDE YAPILMAMASI GEREKENLER?



Oksijeni birden bire en üst düzeyden açmak

Uyku ilaçları, rahatlatıcılar almak

Soluk yollarına su buharı buğuseptil uygulamak

Uzayan atağa rağmen doktoru aramamak

Sigara içmeye devam etmek

Burunda oksijen varken sigara içmek