Zatürre:
Nedir? Nasıl Korunulur?
Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi, solunum hastalıkları konusundaki güncel bilgiler ile hastalıklardan koruma, önlem ve tedavi bilgilerinin, anlaşılabilir ve kolay uygulanır şekilde hastalara ve birinci basamak sağlık hizmeti veren görevlilere aktarıldığı bir kitap serisidir.

**TTD MYK Toraks Kitapları Koordinatörü**

Prof. Dr. Oya İtil
Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Gögüs Hastalıkları Anabilim Dalı- İZMİR

Türk Toraks Derneği
Turan Güneş Bulvarı, No: 175/19
Oran-Ankara
T. 0312 490 40 50
F. 0312 490 41 42
toraks@toraks.org.tr
www.toraks.org.tr

@hayatnefeslebaslar

Baskı
MİKİ Matbaacılık Sanayi Ltd. Şti
www.miki.com.tr

Basım Tarihi
2019


*Videoplasty.com tarafından yaratılmış olan “Doctor with Patient X-ray Cartoon.svg” ve “Doctor with Patient Cartoon.svg” isimli görsellere Wikimedia Commons aracılığıyla ulaşılmıştır.*
Zatürre:
Nedir? Nasıl Korunulur?

Hazırlayanlar
(Alfabetik sıraya göre)
Dr. Abdullah Sayınner
Dr. Ayşın Şakar Coşkun
Dr. Canan Gündüz Gürkan
Dr. Cenk Babayiğit
Dr. Ebru Çakır Edis
Dr. Füsun Eyüboğlu
Dr. Hüsnü Pullukçu
Dr. Metin Özkan
Dr. Yavuz Havlucu

Türk Toraks Derneği
Solunum Sistemi Enfeksiyonları Çalışma Grubu
İÇİNDEKİLER

ZATÜRRE NEDİR? .................................................................................................................................3
Bulaşma.....................................................................................................................................................3
Sıklık ve Önem........................................................................................................................................4
Risk Faktörleri........................................................................................................................................4
Zatürre Belirtileri .....................................................................................................................................5
Ne Zaman Doktora Başvurmalı?....................................................................................................................5
Zatürre Tanısı ..........................................................................................................................................6
Ayırıcı Tanı ...............................................................................................................................................6
Zatürre Tedavisi......................................................................................................................................7
ZATÜRREDEN KORUNMA .......................................................................................................................7
Zatürre ve Grip İlişkisi .............................................................................................................................9
Grip Aşıları ............................................................................................................................................9
Pnömokok Aşısı .....................................................................................................................................10
Aşıların Güvenilirliği .............................................................................................................................11
ZATÜRRE NEDİR?
Zatürre, tıbbi adıyla pnömoni, akciğer dokusunun iltihaplanmasıdır. Bakteriler başta olmak üzere virüsler ve mantarlar gibi çeşitli mikroplara bağlı olarak gelişmektedir.

Bulaşma

Çocuklarda özellikle 1 yaş altındaaki bebeklerde, erken doğan bebeklerde zatürreye yol açan mikroplarla enfeksiyon daha kolay oluşabilir. Çocukluk yaş grubunda yetersiz beslenme, anne sütü ile beslenememe, kalabalık yaşam koşulları, başta sigara olmak üzere ev içi ve ev dışı hava kirliliği ve özellikle eksik aşılama zatürre gelişimine zemin hazırlayan faktörlerdir.
Sıklık ve Önem

Zatürre, tüm dünyada ve ülkemizde sık görülen, hastane başvurularının en sık nedenleri arasında yer alan ve de en fazla ölüme neden olan hastalıklar arasındadır. Türkiye’deki ölüm sebepleri arasında beşinci sıradadır. Özellikle yaşlıarda ve eşlik eden ciddi hastalıkları olan kişilerde zatürre, daha ağır seyredebilmekte ve ölümcül olabilmektedir.

Dünyada her yıl 5 yaşın altında 1 milyon çocuk zatürre nedeniyle ölmektedir. Bu ölümlerin %90’ı gelişmekte olan ülkelerde olmaktadır. Ülkemizde 5 yaş altı çocuk ölümlerinin %13,5’inden alt solunum yolu enfeksiyonları sorumludur.

Risk Faktörleri

Bir kişinin zatürreye yakalanmasını kolaylaştıran çeşitli risk faktörleri vardır. Bunlardan korunmak mümkün olabilirse, zatürre önlenebilir.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tablo I.</th>
<th>Erişkinlerde zatürre oluşumunu kolaylaştıran risk faktörleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>• İleri yaş</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Müzmin (kronik) hastalıklar</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o Akciğer hastalıkları (KOAH, bronşektazi, akciğer kanseri)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o Kalp hastalıkları</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o Böbrek hastalıkları</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o Karaciğer hastalıkları</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o Şeker hastalığı</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o Sinir sistemi hastalıkları (kas hastalıkları, inme, bunama)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o Yutma güçlüğü yapan durumlar (çene, kas, sinir hastalıkları, tümörler, yemek borusu hastalıkları)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o Bağışıklık sistemi hastalıkları (AIDS, kan ve lenf bezi kanserleri)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Bağışıklık baskılanmış ilac (kortizon vb) kullanımı</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Sigara kullanımı</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Alkol alımı</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Kusmalar</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Geçirilmiş uzun süren ameliyatlar</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Grip salgınları</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Zatürre Belirtileri


Ne Zaman Doktora Başvurmalı?

Zatürreyi düşündüren yukarıdaki durumlar söz konusunda olduğunda ya da 48 saatden daha uzun süren ateş yüksekliğinde doktora başvurulmalıdır. Çocuklar söz konusu olduğunda özellikle aşağıdaki bulguların varlığında, bebek veya çocuk acil olarak doktora götürülmelidir: nefes darlığı, hızlı nefes alıp verme, ateşin 38°C’den yüksek olması.
Zatürre Tanısı


Ayırıcı Tanı

Zatürre Tedavisi


ZATÜRREDEN KORUNMA

Zatürreden korunmak için zatürre oluşumunu kolaylaştırılan olumsuz faktörler düzeltilmelidir. Bu amaçla müzmin hastalıkların uygun şekilde takip ve tedavisi, stresten kaçınma, dengeli beslenme, kişisel sağlık önlemlerine özen gösterilmesi (örneğin, düzenli el yıkama, diş bakımı), hijyenik barınma koşullarının sağlanması, alkol, tütün ve ilaç bağımlılığının kontrolü çok önemlidir. Ağız ve mide içeriğinin solunum yollarına kaçmasına (aspirasyon) yol açan durumların (bilinç bulanıklığı ya da yutma fonksiyon bozukluğu ile seyreden hastalıklar) yakından izlenmesi ve tedavisi önemlidir.

Zatürre gelişme riski ve/veya zatürrenin ağır seyretme riski yüksek olan kişilerin (yaşlılar ve kronik hastalığı olanlar) zatürreye karşı bağışıklığının artırılmasışa yönelik olarak, pnömokok aşısı ve yıllık grip aşısı yapılmalıdır. Ayrıca, bu kişilerle birlikte yaşayan ve/veya onların bakımından sorumlu olan kişilerin de, bulaştırma riski nedeniyle, grip aşısı olmaları önerilir.

Zatürreye yol açabilen veya kolaylaştırıcı olan grip salgınları sırasında korunma için, kolabaklıla ve hasta bireylerle temasın azaltılması, maske kullanılması, düzenli el yıkanması yararlı önlemlerdır.
Çocuklarda zatürreden korunma için genel stratejiler şunlardır:

- **Eğitim:** Anne sütünün önemi, sağlıklı beslenme, vitamin ve mineral desteği, hijyen, aşılamanın önemi ve uygulanması, sigara içiminin engellenmesi, hastalığın tanınması ve izlemi konusunda halkın eğitilmesi gereklidir.

- **Beslenme:** Uygun beslenme ve gelişmenin dikkatli bir biçimde izlenmesi malnutrisyonu (yetersiz beslenme ile oluşan durum) önleyerek zatürre gelişimine zemin hazırlayan en önemli risk faktörünün ortadan kaldırılmasını sağlar.

- **Anne sütü:** Anne sütü ile beslenmenin, küçük bebeklerde zatürre gelişmesini %32 oranında azalttığı gösterilmiştir. Yaşamın ilk 6 ayında anne sütü ile beslenme desteklenmelidir.

- **El yıkama:** Özellikle solunum yolu enfeksiyonu olan kişilerle temas sonrası mutlaka uygulanmalıdır.

- **Kalabalık yaşam koşullarının düzeltmesi**

- **Sigara dumanına (pasif içcilik) ve ev içi hava kirliliğine maruziyetin önlenmesi:** Aile üyeleri ve bakıcılar, sigara ve pasif sigara içiciliğinin zararları konusunda eğitilmelidir. Çocukların bulunduğu hiçbir ortamda sigara içmemelidir. Sigara içen aile üyeleri sigara bırakılma programlarına alınmalıdır. Çocuklar ev içi hava kirliği oluşturan duman ve yemek buharlarına maruziyetten korunmalıdır.

- **Rutin aşılama:** Ülkemizde zatürre gelişimini önlemek amacıyla çocukluk çağında en sık zatürre etkenleri olan Streptococcus pneumoniae (pnömokok) ve Haemophilus influenzae’ya karşı konjuge pnömokok aşısı ve Hib (H. influenzae tip b) aşısı ve bunların yanı sıra zatürre etkeni olabilecek diğer mikroorganizmalar için de BCG (verem aşısı), Kızamık, Boğmaca, Su çiçeği aşısı rutin olarak tüm çocuklara uygulanmaktadır. Risk gruplarına İnfluenza (Grip) aşısı önerilmektedir.
Zatürre ve Grip İlişkisi

Grip virüsü, bizzat kendisi zatürreye yol açabildiği gibi, solunum yollarında oluşturduğu hasar sonucu, diğer mikroplara bağlı zatürre türlerinin ortaya çıkmasını da kolaylaştırır. Grip zemininde zatürre gelişmesi, hastalığın ağır seyretmesine ve ölüm riskinin artmasına yol açar.

Grip Aşısı

Tablo II. Yıllık grip aşısı yapılması önerilen, gribeye yakalanma riski yüksek ve gribin ağır seyredebileceği kişiler

- Pnömokok enfeksiyonu riskinin arttığı önceden dalağı alınmış olan ya da beyin-omurilik sıvı kaçağı olan bireyler
- 65 yaş ve üzerinde olan kişiler
- Müzmin akciğer-kalp hastalığı olanlar
- Müzmin böbrek hastalığı olanlar
- Hastalık veya tedaviye bağlı olarak bağımsızlığı baskılanmış olanlar
- Bazı kan hastalıklarına yakalanmış olanlar
- Şeker hastaları
- Huzurevi sahilleri
- Grip mevsiminde (Aralık – Nisan) hamile olanlar ya da olması beklenenler
- Bu yüksek riskli hastalarla birlikte yaşayan ve/veya onların bakım-olarlarını üstlenen kişiler

Pnömokok Aşısı

Zatürre Nedir? Nasıl Korunulur?

Tablo III. Pnömokok aşısı önerilen kişiler

- Bağışıklık sistemi normal olup kronik kalp, akciğer, karaciğer, böbrek hastalığı, şeker hastalığı, alkolizm gibi sağlık sorunları olanlar
- Pnömokok enfeksiyonu riskinin arttığı önceden dalağı alınmış olan ya da beyin-omurilik sıvı kaçağı olan bireyler
- Kan hastalığı olanlar
- Organ nakli yapılmış olanlar
- HIV taşıyıcı erişkinler
- 65 yaş ve üzerinde olan kişiler

Aşıların Güvenilirliği

NOTLAR