

1-ASTİM NEDİR?

Astım, hava yollarının daralması ile kendini gösteren ve ataklar (krizler) halinde gelen bir hastalıktır. Hastalar ataklar arasında kendilerini iyi hissederler. Astımda hava yollarında mikrobik olmayan bir iltihap vardır. Bu nedenle hava yolu duvarı şiş ve ödemlidir. Bu durum akciğerlerin uyarılara aşırı duyarlı olmasına neden olur.

2-AKCIĞERLER NASIL ÇALIŞIR?

Hava yolları, ağız ve burundan başlar, nefes borusu ile devam eder. Nefes borusu akciğerlerde sağ ve sol olmak üzere iki ana dala (bronşa) ayrıldıktan sonra bir ağacın dalları gibi gittikçe incelen dalcıklara bölünür. Bu dalcıkların sonunda da havadan gelen oksijenin kana, kirli kandaki karbondioksitin de havaya geçtiği hava kesecikleri vardır.



3-ASTİM HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NASIL ORTAYA ÇIKAR?

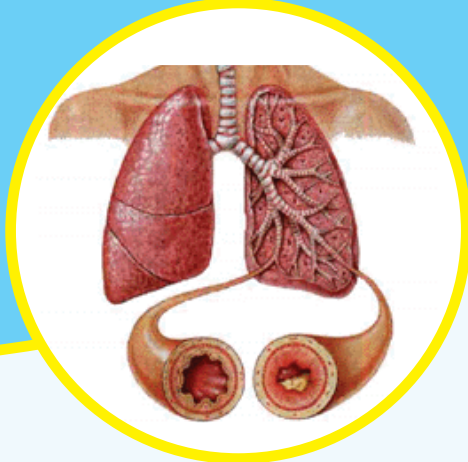
Toz, duman, koku allerjenler gibi çok çeşitli uyarılar ile temas sonrası öksürük, nefes darlığı ve göğüste baskı hissi gibi yakınmalar ortaya çıkar. Krizde hava yollarını saran kaslar kasılır, ödem ve şişlik artar, ilerleyen iltihapla birlikte hava yolu duvarı kalınlaşır. Hava yollarındaki salgı bezlerinden kıvamlı bir müküs (ifrazat-balgam) salgılır. Tüm bunlar hava yollarını önemli ölçüde daraltır ve havanın akciğerlere girip çıkması engellenir. Bu durum; artan öksürük, nefes darlığı, hırıltı, hışıltı ile kendini göstermektedir.

4-NEDEN BAZI İNSANLAR ASTİM OLUR?

Bazı risk faktörlerine sahip olunması, kişide astım görülme olasılığını artırır. Bu faktörler, kişisel ve çevresel olabilirler. Kalıtım (genetik yapı, irsiyet), cinsiyet ve şişmanlık gibi bireyin kendisine ve ailesine ait faktörlerdir. Çevremizde bulunan ve sık karşılaştığımız bazı etkenler, genetik olarak yatkın olan kişilerde astımın ortaya çıkmasında ve hastalığın ağırlığı üzerinde önemli rol oynarlar.

5-ASTİMİ NELER ETKİLER?

Tüm hastaları etkileyen ortak faktörler olduğu gibi her hastayı ayrı ayrı etkileyen kişiye özgü faktörler de söz konusudur. Kışın genelde tüm astımlıların yakınmaları artarken baharda sadece polen alerjisi olanlar etkilenir. Ev içi hava kirliliğinin en önemli nedeni sigara olsa da ülkemizde temizleyici madde kullanımı ile etkilenimler de çok fazladır.



6-ASTİM VE ALLERJİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

Hayır değildir. Allerji çocuklukta daha fazla, erişkinde daha az olmakla beraber astıma eşlik eden ayrı bir genetik durumdur. Astımlılardaki genel duyarlılık hali allerjiyle eşdeğer kullanılmakla beraber bu doğru değildir, bu nedenle her astımlıya allerjik inceleme yapmak gerekli değildir.

Astımı olan herkesin allerjik, allerjisi olan herkesin de astımlı olması gerekmez

Peki ya allerjik ise?

Allerjenler çevremizde yaygın olarak bulunan, genellikle zararsız olan ve herkesi etkilemeyen ancak duyarlı kişilerde sorunlara neden olabilen maddelerdir. Kişiler bunları bilmeli ve korunmalıdır.

Bunlardan önemli olanları:

- Polenler
- Ev tozu akarları
- Küf mantarı sporları
- Hamamböceği
- Hayvan tüyleri
- Bazı besinler: Süt, yumurta, fıstık, balık, buğday, soya gibi...

7-ASTİM VE SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

Astımlı kişilerde solunum yolu enfeksiyonlarının astım ataklarını tetiklediği bilinmektedir. Astımlı bireylerde basit bir grip, nefes darlığına yol açabilmektedir.



8-ASTIMLI HASTALAR SPOR YAPABİLİR Mİ?

Evet yapabilir. Yalnız egzersiz öncesi ısınma hareketlerinin yapılması, egzersiz yaparken burundan nefes alınması, soğuk havalarda egzersiz yapılırken maske takılması, egzersizden 15 dakika önce hızlı etkili nefes açıcıların inhaler yolla alınması astımlı hastaların daha rahat egzersiz yapmalarına olanak sağlar.

9-ASTİM DIŞI İLAÇLARIN ASTİMİ İLGİLENDİREN YAN ETKİLERİ VAR MIDIR?

Astımlıların yaklaşık %10'unda ilaçlar önemli rol oynar. Çeşitli ilaçlar sadece öksürüğe neden olabileceği gibi astım krizine de neden olabilirler. Bu nedenle herhangi bir nedenle hekime başvurulduğunda kişi mutlaka astım hastası olduğunu bildirmelidir. Başka bir hekim tarafından verilen ilaçlar da astım tedavisini düzenleyen ve takip eden hekime mutlaka gösterilmelidir. Hekime danışmadan rastgele ilaç alınmamalıdır. Astımlı hastaların kullanımında risk oluşturan başlıca ilaç grupları şunlardır: Yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları, kalp ritim bozuklukları, migren, göz tansiyonu (glokom) için kullanılan bazı ilaçlar; ameliyatlarda kullanılan anestezi maddeleri, aspirin ve benzeri ağrı kesici ve romatizma ilaçları, röntgen incelemeleri esnasında kullanılan ilaçlar.

10-ASTİM , İKLİM VE HAVA KİRLİLİĞİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

Dış ortamlarda ani nem ve ısı değişiklikleri, hatta rüzgar bile astım belirtilerini başlatabilir. Genellikle kışın ve yağışlı havalarda yakınmalar artar. Motorlu taşıtlardan, sanayi ya da konutlarda kullanılan yakıtlardan kaynaklanan gaz ve tanecikler solunum yollarını tahriş eder. Solunum yolu enfeksiyonları sırasında bu duyarlılık artar. Dış ortamda hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde gereksiz aktivitelerden kaçınılmalı, evin pencereleri kapalı tutulmalı ve mutlaka gerekmiyorsa dışarı çıkılmamalıdır.

11-ASTİM VE PSİKOLOJİK FAKTÖRLER ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

Astım aslında psikolojik bir hastalık değildir ancak tüm hastalıklarda olduğu gibi stres ve gerginlik durumlarından etkilenebilir.

12-ASTİM TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?

Astım günümüzde tedavi ile kontrol altına alınabilen bir hastalıktır. Düzenli ilaç kullanımı ve hekim kontrolü bu tedavide en önemli faktörlerdir. Kendiliğinden düzelebildiği gibi ilaç tedavisi ile de tamamen kontrol altına alınabilir.

13-HASTANIN ALABİLECEĞİ ÖNLEMLER VAR MI?

Hekim ve hasta/aile arasındaki işbirliği ile belirtilerin tamamen kontrol altına alınması sağlanmaktadır. Bu nedenle hasta hekimle işbirliği yapmalıdır. Tetikleyicileri tanımalı ve onlardan kaçınmalıdır. İlaçlarını düzenli kullanmalıdır.

14-İLAÇLAR HASTAYI NASIL ETKİLİYOR?

Astımın temelde bir hava yolu hastalığı olması nedeniyle, kullanılan ilaçların birçoğu inhalasyon ile verilir. İlaç, doğrudan hasta olan bölgeye yani hava yollarına gider. Böylece çok küçük dozlarda bile yarar elde edilirken yan etkiler de en aza indirilmiştir olur. Astımda ilaç tedavisinin mantığı; hastaların kontrol edici ilaçları yakınmaları olmasa bile düzenli ve sürekli kullanmaları, rahatlatıcı ilaçları ise sadece yakınmaları (öksürük, nefes darlığı, hışıltılı solunum) olduğu durumlarda kullanıp, olmadığı zamanlarda kullanmaması temeline oturmaktadır.

15-HASTALIK NASIL TAKİP EDİLEBİLİR?

Hipertansiyon, şeker hastaları gibi astımlı hastalar da düzenli olarak hekim tarafından izlenmelidirler. Muayene ve değerlendirmelerin sıklığı astımın başlangıçtaki şiddetine göre değişir. Tipik olarak hastalar ilk tedavi başladıktan sonra 1-3 ay arasında ve daha sonra her 6 ayda bir değerlendirilmelidir. Ancak astım atağı geçiren hastalarda bu takip değerlendirmeleri yine hastanın durumuna göre ve daha sık olmalıdır.

Astım kontrol düzeyini belirleyen anket, solunum fonksiyon testleri gibi yöntemler vardır. Anketlerde gündüz belirtileri, aktivite kısıtlanması, gece belirtileri/uyanma, rahatlatıcı ilaç kullanım sıklığı, atak sıklığı sorgulanmaktadır.

Ek olarak; her kontrolde hastalar, mutlaka tetikleyici faktörlere maruziyeti, ilaçları doğru kullanıp kullanmadıkları ve astım belirtilerini arttıran ek hastalıklar açısından da sorgulanmalıdır.

16-ASTİM KRİZİ (ATAK) NEDİR?

Hastaların olmayan yakınmalarının ortaya çıkması ya da var olan yakınmaların artmasıdır. Koruyucu tedavisi yetersiz olan ya da erken kesilen hastalarda tetikleyicilere maruziyetle ortaya çıkabilir.

17-ASTİM İÇİN TIP DIŞI TEDAVİ YÖNTEMLERİ VAR MIDIR?

Geleneksel olarak kültürümüzde yer alan bitkisel, hayvansal ya da mağara tedavisi gibi bazı yöntemler ile dünyada bu alanda etkili olduğu söylenen akupunktur, biyoresonans, ozon tedavisi gibi yöntemlerin bilimsel etkinliği kanıtlanmamıştır.

18-ASTİM HASTASI HAMİLE KALABİLİR Mİ?

Evet. Normal bir gebelik, sorunsuz bir doğum ve sağlıklı bir bebek için uygun ve yeterli astım tedavisi şarttır. Bu nedenle kadın doğum uzmanı ile astım tedavisini yapan hekim ve hasta işbirliği içinde olmalıdır.

19- ASTİM HASTASI HAYVAN BESLEYEBİLİR Mİ?

Astımlı hastaların bir kısmında evcil hayvanlara karşı allerjisi vardır, bu hastaların ev içinde hayvanlarla teması önlenmelidir.

20- ASTİM HASTASI AMELİYAT OLABİLİR Mİ?

Acil durumlar dışında hastalık kontrol altında ise her türlü ameliyatı olabilir. Astımlı hastalar planlı ameliyatlardan 2-4 hafta önce hekimlerine başvurmalı ve ilaç dozlarında duruma göre ayarlama yapmalıdırlar.

21- ASTİM VE ŞİŞMANLIK

Solunum yolu ile alınan ilaçlar hastaları şişmanlatmaz. Ataklar sırasında veya ağır astımlılarda tablet veya damar yoluyla kullanılan kortizon türü ilaçlar iştahı arttırabilir. Bu tedavi sırasında sofradan doymadan kalkılmalı ve tuz tüketilmemelidir.

22-ASTİM KILLANMADA ARTIŞ YAPAR MI?

Hayır.

23-ASTİM VE REFLÜ

Reflü karın içi basıncının arttığı her durumda görülen fizyolojik bir olaydır. Reflü hastalığında ise mide içeriğinin yemek borusuna geri kaçması hava yollarında refleks mekanizmalarla daralma ve öksürüğe neden olur. Reflü hastalarında tipik olarak göğüs kemiği arkasında ağrı, yanma ve baskı hissi oluşur. Ancak özellikle yakınmaları gece şiddetlenen bazı astım hastalarında bu tipik belirtiler olmadan da reflüye rastlanabilir (sessiz reflü). Reflü hastalarının ağır, yağlı, baharatlı yiyecek, alkol ve kafein alımlarını azaltmaları gerekir. Az ve sık aralıklarla yemek yemeleri önerilir. Yatarken yüksek yastık kullanmaları ve yatağın baş kısmını yükseltmeleri faydalı olur. Gerekliğinde hekim tarafından verilen reflü ilaçları belli bir süre (en azından 2-3 ay) düzenli olarak alınmalıdır. Bazı astım ilaçlarının (teofilin içeren ilaçlar) ve sigaranın da reflüyü arttırabileceği bilinmelidir.

ASTİMİNİZİ DÜZENLİ TEDAVİ VE TAKİP İLE KONTROL ALTINA ALABİLRSİNİZ!



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

SORU ve CEVAPLARLA ASTİM

anı matbaacılık (0312) 229 37 41

GARD Türkiye
HERKES İÇİN SAĞLIKLI BİR NEFES