

Toraks Derneği, Göğüs Hastalıkları Uzmanları ve solunum hastalıkları alanında çalışan diğer uzmanlık dallarındaki hekimler tarafından 1992 de kurulan bir ulusal uzmanlık derneğidir. Toraks Derneği'nin amacı; eğitim, araştırma, hasta bakım standartları ve ulusal politikalar oluşturarak solunum hastalıklarında en etkin koruma ve tedaviyi sağlamak ve ulusal akciğer sağlığını geliştirmektir.

Dünyada yaklaşık 600 milyon kronik KOAH hastası bulunuyor ve hastalığa yakalananlardan her yıl 2,7 milyonu ölüyor. Türkiye'de de yaklaşık 5 milyon KOAH hastası bulunuyor. Bu hastalardan 26 bini her yıl hayatını kaybediyor. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre insanların en çok hayatlarını kaybettiği hastalık sıralamasında KOAH, AIDS'le beraber 4. sırada. AIDS herkes tarafından çok bilinmesine rağmen KOAH çok az biliniyor. Türkiye'de de 5 milyon hastadan yüzde 90'ını hasta olduğunun farkında değil."

1. KOAH nedir?

Müzmin tıkaçıcı akciğer hastalığı. Kronik Bronşit, amfizem tanımı. Yalnızca akciğerler değil, sistemik etkileri de sık. Sistemik etkiler.....KOAH bireyi, ailesini dolayısıyla toplumu etkileyen bir hastalıktır.

2. KOAH sık görülen bir hastalık mı? Ölümlere yol açar mı?

Tüm dünyada yaklaşık 600 milyon KOAH'lı hasta bulunmakta, ve her yıl 3 milyon kişi KOAH nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Görülme sıklığı 40 yaş üstü erişkinde yaklaşık % 20'dir. Yani her 5 kişiden biri KOAH'lıdır. Tanı konulan KOAH oranına bakıldığında bu oranın çok düşük olduğu, KOAH'lı olguların ancak % 9'unun tanısının konulduğu bildirilmiştir. Yurt dışında da bu oran % 20-40 arasındadır. Türkiyede 3. en sık ölüm nedenidir ve yılda yaklaşık 30 bin kişinin KOAH nedeniyle öldüğü tahmin edilmektedir.

3. KOAH neden ve nasıl gelişir?

En önemli nedeni tütün dumanıdır. Ülkemizde erişkinlerin yaklaşık yarısı sigara içmektedir. Sigara içme yaşı, tüketilen miktar, süre hastalık gelişimini etkilemektedir.

Meslek nedeniyle toz, duman ve çeşitli gazların solunması. Bu kişiler sigara da içiyorsa KOAH kaçınılmaz olmaktadır.

Özellikle kırsal alanda yaşayan kadınlarda en önemli risk faktörü ısınma veya pişirme amacıyla iyi havalandırılmayan ortamlarda odun, tezek, kök gibi yakıtlardan ortama salınan dumana maruz kalmadır. Bu ortamda bulunan çocuklarda da ilerde KOAH gelişme riski vardır.

Doğuştan bir faktör eksikliği. Hastaların yaklaşık % 1'inden az bir kısmından sorumludur.

Pasif duman maruziyeti. benzetme yapılacak olursa,, Alkollü birinin aracına kimse binmek istemez. Çünkü emniyet kemerinizi bağlarsanız bile kaz riski ve kaza sonucu belki de ölüm

riskiniz vardır. Benzer şekilde, siz sigara içmeseniz bile, sigara içen birinin yanında durduğunuzda alkollü birinin aracına binmiş gibi olursunuz. Hasta olma riskiniz artar.

4. Sigara hastalığına nasıl yol açar? Sigara havayollarında ne gibi değişikliklere yol açar?

Sigara dumanı, çeşitli tozlar, zararlı gazlar havayollarına ulaştığında burada bulunan savunma hücrelerinden ortama salınan maddeler hava yollarında şişlik ve iltihap oluşturmakta, hava keseciklerinin yapısını bozmaktadır. Hava keseciklerinin yapısının bozulması, akciğer esnekliğinin bozulmasına neden olur. bu durum kişinin yaşla birlikte cildinin kırışması, cilt elastikiyetinin bozulmasına benzer. Yaşla birlikte doğal olarak 70 yaşından sonra olabilecek akciğerdeki bu değişiklikleri 50'li hatta 40'lı yaşlarda bile görmek mümkündür.

5. KOAH'lı bir hastada ne gibi belirtiler olur?

Öksürük, balgam çıkarma, nefes darlığı en temel yakınmalardır. Ancak erken dönemde bu semptomların hiçbiri olmayabilir. Ya da kişi var olan semptomları önemsemeyebilir. sigara öksürüğü olarak algılanır. Genellikle sabahları öksürük ve balgam çıkarma vardır. Balgam beyaz renklidir ancak iltihaplanma durumlarında sarı yeşil renge dönebilir. Nefes darlığı başlangıçta hızlı eforda olurken, zamanla günlük işlerini zorlar duruma gelir. ilerlemiş olgularda nefes darlığı otururken bile olmaya başlar, hasta sürekli oksijen almak zorunda kalabilir. Yeterli oksijen alamamaya bağlı parmak uçlarında, dudaklarında morarma dikkat çekicidir. Kanda CO₂ artışına bağlı uyuklamalar, sabahları baş ağrıları gözlenebilir.

Fizyolojik olarak 25 yaşından sonra yaşla paralel olarak akciğer fonksiyonları (FEV₁) azalmaktadır. Bu azalma, sigara içmeyen sağlıklı kişilerde yılda 30 ml boyutlarındadır. KOAH, bu azalmanın ileri derecede hızlanması ile karakterize bir hastalıktır (FEV₁ deki yıllık azalma yaklaşık 130 ml). Hastalar 45 yaşından sonra, genellikle FEV₁ değeri 1.5 litrenin altına düşünce (egzersiz dispnesi) hekime başvurmaktadır.

6. KOAH'lı olup olmadığımı anlamak için ne yapmam gerekiyor? Doktora ne zaman başvurmam gerekiyor?

40 yaş üstü

Öksürük (+)

Balgam (+)

Nefes darlığı (+)

Sigara dumanı, mesleki toz duman maruziyeti, odun tezek, kök, bitki artığı gibi maddelerin iyi havalandırılmamış ortamlarda yakılması sonucu dumanın solunması (+) **HEMEN DOKTORA BAŞVURULMALIDIR**

7. Nefes ölçüm testi nedir? Nasıl yapılır?

Ağızdan bir boru içine havanın hızlı bir biçimde üflenmesidir. Yaş günlerinde mum üfler gibi. Mumların sayısı sizin yaşınızı verir, nefes ölçüm testi de akciğerlerin gerçekte kaç yaşında olduğunu verir.

8. Astım ve KOAH aynı hastalığın farklı tanımları mı yoksa iki farklı hastalık mı?

Her iki hastalık temelde havayollarını tuttuğu için bazen semptomlar birbirine benzer. Astım daha çok genç yaş hastalığıdır, çocuklarda da görülebilir. Tetikleyen olay sıklıkla allerjenlerdir. KOAH ise ileri yaş hastalığıdır. Sigara temel risk faktörüdür. Astım ataklarla kendini gösterir, KOAH ise ilerleyicidir. Astımda akciğer hava keseciklerinde harabiyet söz konusu değildir, KOAH'da ise hava keseciklerinde harabiyet vardır.

9. KOAH'tan nasıl korunulur?

Risk faktörlerinden uzaklaşmak korunmada temeldir. Sigara, meslek, maske kullanımı, biomas yakıt yerine başka yakıtların kullanılması, gripten korunma, grip aşısı ve bazı olgularda zatürre aşısı.

10. KOAH tanısı konulan bir hasta hastalık etkilerinden korunmak için ne yapmalıdır?

Risk faktörlerinden uzaklaşma, grip aşısı, pulmoner rehabilitasyon programları temel olup ilaçlarını düzenli olarak kullanması gerekmektedir.

11. Hastalığın alevlenme dönemleri oluyor mu? Bu durumda ne yapmak gerekiyor.

Hastanın günlük olağan tedavisi dışında tedavi gerektirecek boyutta öksürük, balgam, nefes darlığı yakınmalarında artış olması durumunda KOAH alevlenmesinden kuşkulananmak gerekir. Balgam rengi tedavi gereksinimi belirleyen en önemli belirtilerden birisidir.

Alevlenmelerin en yaygın nedeni, trakeobronşiyal enfeksiyonlar ve hava kirliliğidir. Şiddetli alevlenmelerin üçte birinde neden saptanamamaktadır

Alevlenmelerin önemi.... her alevlenme akciğer fonksiyon kaybını daha da hızlandırır. zaten zeminde var olan iltihabın daha da artması, mikrobik olsun veya olmasın kalp hastalıkları riskini arttırdığı, kalp krizi riskini arttırdığı gösterilmiştir.