

“HER ASTIMLININ DURUMU FARKLI DOKTOR ÖNERİSİ ESAS OLANDIR”

Nevin ÇAĞLAR
röportajı



HAZIRLAYAN

Dr. Elif ŞEN

e-posta: drelifsen@gmail.com

Bu sayımızda özel bir konuğumuz var: Nevin ÇAĞLAR

Otuz yıllık astım hastası Nevin Çağlar, kendisiyle astımla yaşamayı, hayata bağlılığı ve aslında yaşama sanatını konuştu...

Nevin Hanım, astım tanısı aldıktan sonra ne hissettiniz, sonra neler olduğunu kısaca bizimle paylaşır mısınız?

İlk olarak 1986 yılında astım olduğumu öğrendim. Başlangıçta yeterince bilinçli değildim. Tanıyı öğrendiğimde ilk aklıma gelen, çok yakın bir arkadaşımın astım nedeniyle evden çıkamayan ve daha sonra da bu nedenle kaybettiğim annesi oldu. Ve tabii ben de böyle bir endişeye kapıldım. Düzenli ve yeterli tedavi almamı sağlayan hekime ulaşana kadar doğruyu söylemek gerekirse astımla yaşamak zordu. Tanıdan yaklaşık 7-8 yıl sonrasında Baltimore’da Johns Hopkins Hastanesi’ne gittiğimde bana tetkik ve tedavilerin yanı sıra belki de en önce günde neredeyse 6-7 saati bulan sürelerle astımla nasıl yaşamam gerektiği, gündelik hayatımda nelere dikkat edeceğimi anlatan bir eğitim verildi. Bunun çok yararını gördüm. Bana kalırsa hastalara eğitim verme yönü ülkemizde eksik kalabiliyor. Belki doktorlar çok yoğun, ancak o dönemde kendim için bunun ne denli faydalı olduğunu gördüm. Tüm astımlı hastaların bilgilenebilmesi, günlük yaşamda nelere dikkat etmesi gerektiğinin anlatılması çok önemli diye düşünüyorum.

Doktorların gözünden bakıldığında, astım; ilaçları düzenli kullanıp, bazı tetikleyicilerden kaçınıldığında kendini neredeyse hiç hissettirmeyen bir hastalık, sizin gözünüzden bakıldığında nasıl? Hangi durumlarda zorlanıyorsunuz?

Ben inhaler tedavimi yıllardır düzenli bir şekilde kullanıyorum. Haklısınız, tamamen normal olduğum ve astımı unuttuğum zamanlar var. Ancak bazen kendisini gösteriyor. Nefes alamamak zor bir his, yaşayanların anlayabileceği bir duygu. Özellikle stres astıma kötü geliyor. Nefes darlığı tetikleyebiliyor. Aslında ilaçlarımı düzenli kullansam da astım seyrinde iniş çıkışlar var diyebilirim. Zaman zaman kortizon hapı da kullanmam gerekebiliyor. Ancak doktorum bana bu konuda çok açıklayıcı bilgiler verdi, astımla nasıl yaşayacağımı öğretti. Sanırım benim kaygılarımla ilgili, yüzerken endişeleniyorum, spor yapmaktan astımım kötüleşebilir diye kaçınıyorum. Aslında böyle bir şey yaşamadım ama endişe duyduğum için kaçındığımı söyleyebilirim. Bunlar dışında hayatımı hastalık nedeniyle kısıtlamadım, vazgeçmedim.

Bu dönemde eşimin önce interstisyel akciğer fibrozisi olduğunu öğrendik. Zorlu bir tedavi sürecinden sonra eşimi akciğer kanserinden kaybettim.

Başınız sağolsun, zor bir dönem yaşamışsınız. Duygusal değişiklikler, stresli dönemler astım belirtilerini olumsuz etkileyebilir. Bu dönemde astımınız için neler yaptınız?

ilaçlarımı kullandım, zaman zaman kısa süreli olarak kortizon da kullanmam gerekti.

Ben Hint Dili eğitimi aldım, 3 yıl Hindistan'da yaşadım gençliğimde. Ayurvedik tıp orada yaygın. Astımım için bunlardan yararlanmadım. Ancak uzun süredir düzenli olarak akupunktura gidiyorum. Ama ilaçlarıma da devam ediyorum. Bu dönemde de sürdürdüm.

Konu aslında hem ilginç hem de değinilmesi gereken bir noktaya geldi. Hastalarımızın alternatif tedaviler sırasında ilaçlarını kesebildiklerini biliyoruz maalesef. Biz doktorlar olarak astım tedavisinin doktorun önerisi olmadan değiştirilmesini veya kesilmesini son derece sakıncalı buluyor ve buradan bizi okuyanlara da bu mesajı vermek istiyoruz.

Elbette Hocam, ben de yanlış bir mesaj vermeyi hiç istemem, astımlı hastaların ilaçlarını düzenli kullanmaları çok önemli, bunu yaşayarak bilen bir hastayım. Düzenli ve doktor önerisine uygun tedavinin yaşamımda astımı hissetmediğim günler demek olduğunu yaşayarak deneyimledim.

Astım oldukça sık bir hastalık ama astımı olan her bireyin bir diğerinden farklı şekilde ele alınması, tedavilerin de ona göre düzenlenmesi biz doktorların gündemindeki konulardan. Astımı olan arkadaşınız var mı? Sizce de her astımlı farklı mı birbirinden?

Astımlı arkadaşım yok, ama bir arkadaşıma astım teşhisi konulursa doktorunun dediklerini uygulamasını söylerim. Ben kendi ilaçlarımı ona öneremem. Her hastanın tedavisi durumuna göre yapılmalı. Evet, her astımlının durumu farklıdır ve doktor önerisi aslolanıdır diye düşünüyorum.

Peki yeni astım tanısı konulan bir hastaya ne gibi önerileriniz olur?

Doktorunun önerilerine uymasını, tedavisini düzenli kullanmasını öneririm. Daha önce de söylediğim gibi hastalara eğitim verilmesinin çok yararı olduğuna inanıyorum.

İnhaler astım ilaçlarını kullanmak zor mu bunun bir tablet, iğnesi olsa dediğiniz oluyor mu, yoksa sizce tablet yutmak yerine inhaler kullanmak daha mı iyi?

Ben inhaler rahat kullanıyorum, çok uzun zamandır günde 2 kez alıyorum, benim için bir zorluk oluşturmadığını söylemeliyim.

Peki önümüzdeki yirmi yılda sizce astım tedavisinde ne gibi gelişmeler olabilir? Gelecekte astımın tedavisi farklı olur mu?

Ben bu hastalığın gen tedavisiyle düzeltilebileceğine inanıyorum. Beklentim daha hastalık ortaya çıkmadan genetik

olarak belirlenip gelişmesi engellenecek. Bu yönde gelişmeler olabilir.

Hava yolu hastalıklarının genetik yönü olduğu doğru ancak birden fazla genetik bozukluk etkili olduğu için tek bir gene yönelik tedavi şimdilik olası görünmüyor Nevin Hanım.

Astım doktoru olduğunuzu hayal edelim, astım hastalarına bakıyorsunuz, neleri daha farklı yapıyorsunuz?

Bu soru oldukça zor oldu. Açıkçası doktor olmak zor. Hiç böyle bir durumda ne yapacağımı düşünmemiştim. Onları çok iyi dinler ve anlayabilecekleri bir dille, yani tıbbi terimleri mümkün olduğunca kullanmadan açıklama yaptım.

3 Mayıs Dünya Astım Günü, o gün siz, astımı olan hastalarımız için nasıl bir etkinlik yapalım?

Böyle bir gün olduğunu şimdi öğrendim. Kişilerin bilinçlenmesi için iyi bir fırsat olur bence. Ben daha önce de tekrarladım. "Hastalık eğitimi çok çok yararlı, bu günlerde yapılması iyi olacaktır.

Nevin Hanım bu önerinizi bizler de önemsiyor ve Türk Toraks Derneği olarak her yıl dünya astım gününde Türkiye'nin birçok farklı köşesinde bu tür etkinlikler yapıyor ve hastalarımızı bilgilendirmek, bilinçlendirmek için hasta eğitim toplantılarını düzenliyoruz.

Son olarak size astımla yaşamak farklı mı? Yaşam felsefeniz nedir diye sorsam?

Evet astımı kabullendim, onunla birlikte yaşamayı da. Dediğim gib tamamen rahat olduğum dönemler var ama nefesim özellikle soğuk havalarda, geniz akıntımın artmasıyla daha fazla daralıyor. Reflüm de var, tedavi kullanıyorum. Bunların astımımı etkileyebileceğini biliyorum. Ben eşim hayatayken de çok seyahat eden dünyanın farklı yerlerine giden biriydim. Hayatımı hastalık nedeniyle kısıtlamadım, ilaçlarımı yanıma aldım ve yeni dünyalar tanımaktan vazgeçemedim.

"Hayat yıllar geçtikçe önünüze sorunlar getiriyor. Evet, bunlar geldi, şimdi bu engeli de aşip devam etmeliyim dedim. Sizlere de bu bakış açısını yapabilirseniz öneririm..."

Sizinle sadece astımı değil hayatı ve getirdikleriyle bunu nasıl bir sanat haline getirebileceğimizi de konuştuk. Hastalık değil hastanın olduğunu ve bakış açımızın hayatımızın her yönünü belirleyici olduğunu da deneyimlerinizi de bizimle paylaştığınız için çok teşekkür ederim.