

Astım Hastalığı Hasta Eđitimi 2015

Dr. Suat Seren Gögüs Hastalıkları Ve Cerrahisi
Eđitim Ve Arařtırma Hastanesi
Eđitim Koordinatörlüğü

TÜRKİYE'DE ASTIM

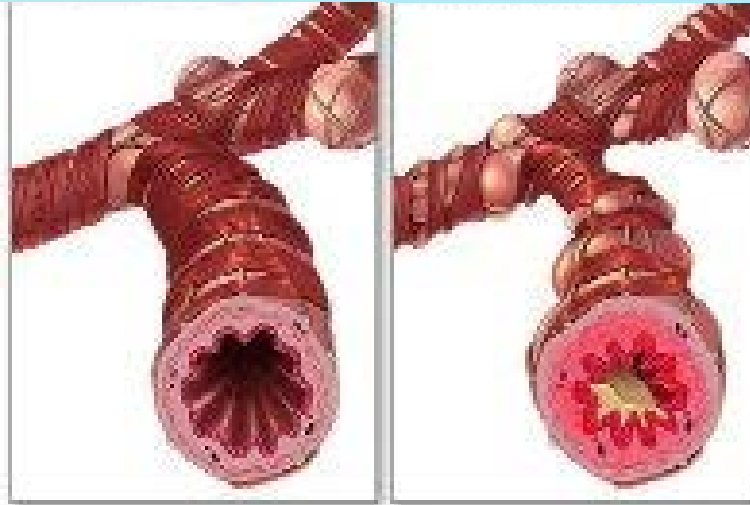


Her 12-13 erişkinin birinde
Her 7-8 çocuğun birinde astım vardır.

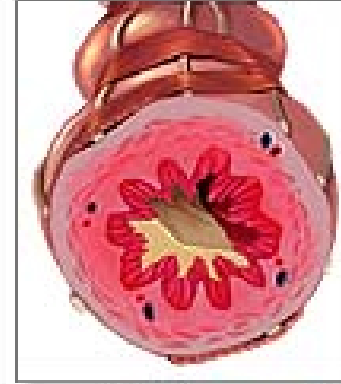
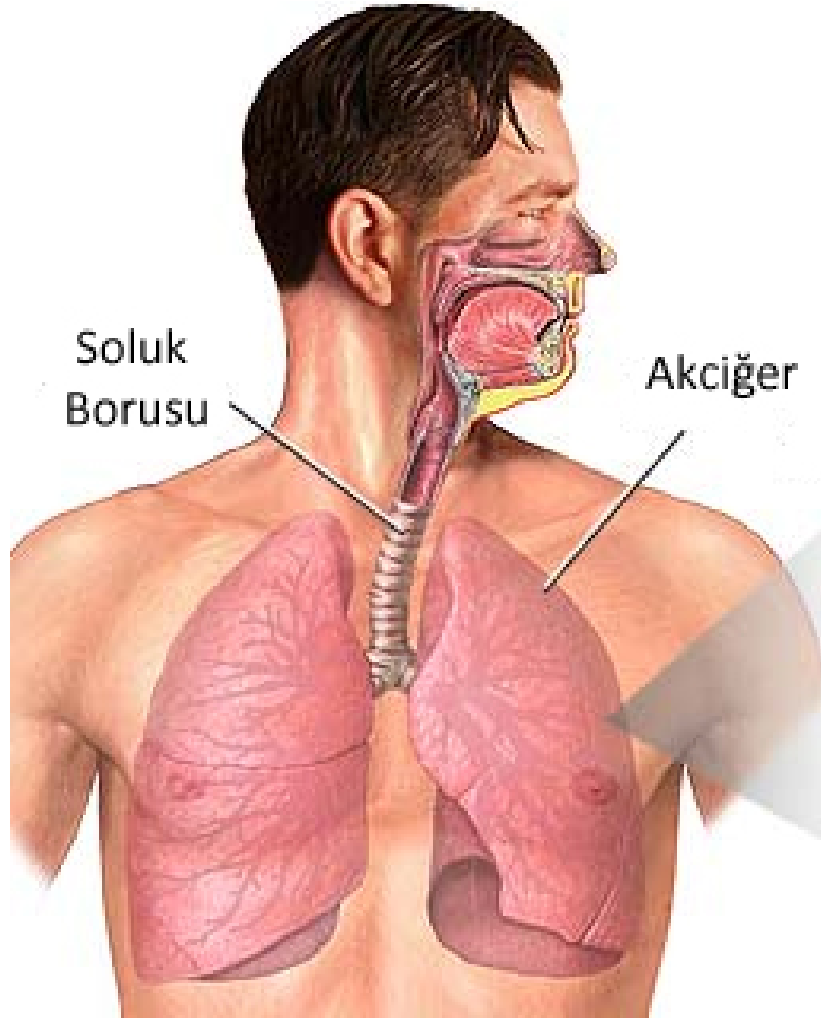
ASTIM NEDİR?

- Hava yollarının uzun süreli (müzmin, kronik) iltihabıdır.
- Akciğer içi hava yollarında (bronşlarda) düzelebilen bir daralma gözlenir.
- Hava yollarında hassasiyet artışı vardır.

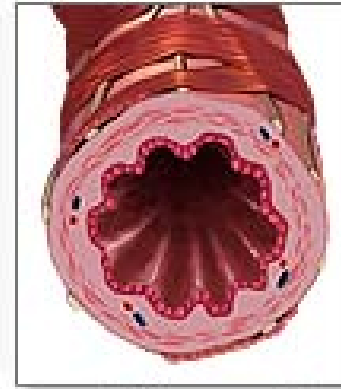
NORMAL BRONŞ ASTIMLI BRONŞ



NORMAL VE ASTIMLI HAVA YOLU



Astımlı Bronşiyol



Normal Bronşiyol

ASTIMA YOL AÇAN ETKENLER

TETİKLEYİCİLER

- Alerjenler,
- Solunum yolu infeksiyonları,
- Egzersiz,
- Soğuk hava,
- Hava kirliliği,
- Besinsel katkı maddeleri,
- İlaçlar.

YAKINMALAR

- Öksürük,
- Hırıltı,
- Göğüste sıkışma,
- Nefes Darlığı

RİSK FAKTÖRLERİ

İç ortam kirliliği



Alerjenler



- ✓ Ev tozu akarları
- ✓ Ev hayvanları
- ✓ Hamam böcekleri
- ✓ Küf mantarları
- ✓ Polenler



Meslekler



Dış ortam kirliliği



ASTIM TANISI

- Şikayet ve belirtilerin öğrenilmesi
- Muayene
- Nefes ölçümü (solunum testi)
- Diğer; röntgen, kan, allerji testi



Astım Belirtileri

- Nefes darlığı
- Öksürük
- Hışıltılı ve hırıltılı solunum
- Göğüste sıkışma ve baskı hissi



Belirtilerin Özellikleri

- Tekrarlayıcı karakterde; nöbetler halinde,
- Daha çok gece ve/veya sabaha karşı,
- Kendiliğinden veya ilaçlarla hafifler veya kaybolur,
- Şikayetlerin olmadığı dönemler vardır, mevsimsel değişkenlik gösterebilir,
- Bazı faktörlerle (alerjen, tahriş edici maddeler, egzersiz, viral infeksiyonlar, stres vs.) tekrar başlar.

Alerji Testleri

- Astım alerjik olabileceđi gibi olmaya da bilir,
- Hekim tarafından gerekli görülürse bu test yapılır,
- Astım tanısı koyduran bir test değildir.



ASTIMI TETİKLEYEN NEDENLER

- Alerjenler
- Mesleksel etkenler
- Sigara
- Ev içi ve dışı hava kirliliği
- İnfeksiyonlar
- Müzmin üst solunum yolu hastalıkları (nezle, sinüzit, burun polibi gibi)
- Gastroözofagial reflü (GÖR)
- Psikolojik faktörler
- İlaçlar
- Besinler

Ev Tozu Akarları



Ev Tozu Akarlarından Korunma

- Evde ve işyerinde havalandırma arttırılmalı, rutubet önlenmelidir.
- Kumaş döşeli eşyalar yerine deri, suni deri, ahşap ve plastikten yapılmış olanlar tercih edilmelidir.
- Ev işi yaparken maske kullanılabilir.
- Güçlü bir elektrik süpürgesi ile haftada en az bir kere etkili bir temizlik yapılmalı ardından nemli bir bezle silinerek temizlik tamamlanmalıdır.
- Mümkünse evde halı kullanılmamalıdır.
- Tüylü ve içi dolu oyuncaklar alınmamalı veya ortadan kaldırılmalıdır.
- Yatak takımları en az haftada bir yıkanmalıdır.
- Evdeki kullanılmayan eşyalar dolaplarda saklanmalıdır.

Ev Hayvanları



Ev Hayvanlarından Korunma

- Alerjik kişinin olduğu eve hayvan alınmamalı
- Dışarıda hayvanla teması olanlar eve bu kıyafet ile gelmemeli
- Hayvan ile temas kaçınılmaz ise maske takılmalı
- Evden uzaklaştırma mümkün değilse evde özel önlemler alınmalı

Hamam Böceđi



Hamam Böceęinden Korunma

- Böcek giriř yerleri yok edilmeli
- Kimyasal maddeler ile ilaçlama ardından yoğun temizlik yapılmalı
- Açıkta p, gereksiz eşya, yiyecek bırakılmamalı
- Mutfak temizlięine zen gösterilmelidir

Küf Mantarlarından Korunma

- Evde nem azaltılmalı
- Doğal havalandırma artırılmalı
- Küflü malzeme atılmalı
- Küflü yerler çamaşır suyu ile temizlenmeli ve iyice havalandırılmalı
- Su sızıntısı olan yerler tamir edilmeli
- Evde akvaryum ve kuş kafesi bulundurmamalı

Polenler



Polenlerden Korunma

- Kişi hassas olduğu bitkinin polen yayma döneminde olanakları ölçüsünde dışarı çıkmamalıdır.
- Ev ve arabalarda polenleri tutan hava filtreleri kullanılabilir.
- Polenin yoğun olduğu günlerde dış ortamda maske ve gözlük takılabilir.
- Polenlerin yoğun olduğu dönemlerde kapı ve pencereler kapalı tutulmalıdır.
- Evdeki pencerelerin ince örgülü telle kapatılması yarar sağlayabilir.

Besinler

- Erişkinde nadirdir. Daha çok çocukta görülür.
- Bazı besinlere eklenen katkılara bağlı ortaya çıkar.
- Tedavi; bu gıdalardan kaçınmak.



İlaçlar

- Aspirin ve diğer ağrı kesiciler,
- Bazı tansiyon ilaçları,
- Göz tansiyonu damlaları,



Meslek

- Ailesinde astımlı olanlar veya astımlı çocuklar meslek seçimi konusunda hekimine danışmalıdır.
- Daha önceden astım olduğu bilinen kişi riskli işlerde (boyacılık, marangozluk, fırıncılık, kuaförlük vb.) çalışmamalı.
- Riskli işlerde havanın temizliği sağlanmalı, havalandırma arttırılmalı, maske kullanılmalı.
- Bazı durumlarda iş yerinden uzaklaşma ve işi bırakma gerekebilir.

Dış Ortam Hava Kirliliği

- Dış ortamda hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde gereksiz fiziksel aktiviteden kaçınılmalı, evin pencereleri kapalı tutulmalı ve mutlaka gerekmiyorsa dışarı çıkılmamalıdır.
- Hastalar, hastalık belirtilerinin artışına göre gerekirse ilaç dozlarını arttırabilirler.
- Konutlarda, taşıtlarda ve endüstri alanında kaliteli, en az hava kirliliği oluşturan yakıtların kullanılması sağlanmalıdır.

Sigara, ev içi hava kirliliği

- Sigara astımı ortaya çıkararak bir etkendir. Hastanın sigara dumanı ile teması önlenmelidir.
- Soba, fırın yakıtları, kızarmış yağlar, oda spreyleri, boya ve ciladan kaynaklanan gazlardan, iyi havalandırma sağlanarak kaçınılmalıdır.
- Ev ortamında tahriş edici maddelerle temizlik yapılmamalıdır (kezzap, tuz ruhu, çamaşır suyu vs.).

Obezite: Şişmanlık

- %30-40 oranında astımlı hastada obezite olduğu bildirilmekte
- Zayıflamak hastalık kontrolünü düzeltebilmektedir.



İnfeksiyonlar

- Gribal infeksiyon astımı tetikleyebilir.
- Bu neden ile yılda bir kez eylül veya ekim aylarında yapılan grip aşısı koruyucu olabilir.
- İnfeksiyon sırasında ilaçların dozu arttırılabilir.
- Her gribal infeksiyonda antibiyotik kullanılması gereksiz ve sakıncalıdır.



ASTIM NASIL TEDAVI EDILIR?

- Hastalığı başlatan etkenlerden sakınılır.
- İlaçlar doğru ve düzenli kullanılır.
- Belirtiler ve nefes ölçümleri mümkünse kayıt edilir.
- Belirtilerde değişiklik görüldüğünde ne yapılması gerektiği öğrenilir.
- Düzenli hekim kontrolüne gidilir.

TIBBİ TEDAVİ

- **Kontrol Edici Tedavi** - Belirtileri Önleyici - İltihabı Giderici
- **Rahatlatıcı Tedavi** - Belirtileri Giderici - Bronş Genişletici

ASTİM İLAÇLARI

Kontrol Edici İlaçlar

- İnhaler ve sistemik steroidler
- Uzun etkili beta-2 agonistler
- Lökotrien reseptör antagonistleri
- Uzun etkili teofilin
- Anti IgE

Rahatlatici İlaçlar

- Kısa etkili beta-2 agonistler
- Sistemik steroid
- Teofilinler (i.v. formları)
- Antikolinergikler

Bu ilaçlar her hastaya ağırlığına ve kontrol durumuna göre farklı doz ve çeşitte verilir.

ASTIM KONTROLÜ NEDİR?

- ✓Gündüz yakınma olmaması.
- ✓Gece astım nedeni ile uyanmamak.
- ✓Kısa etkili rahatlatıcıya gereksinim olmaması.
- ✓Günlük işleri yapabilmek.
- ✓Nefes ölçümünün iyi düzeylerde olması.

Astımlı hastalar spor yapabilirler,



Normal günlük yaşantılarını
sürdürebilirler.