

ASTIMDA NELER OLUR?



Foto: Kong

Kaynak: Photocase

SEVGİLİ HASTA,

Hastanın bünyesinde, aslında zararsız olan uyarıcılar bile şiddetli bir tepkiye yol açar. Akciğerlerde bronşlarda bir iltihaplanma oluşur. Daralma olur. Bu nefes darlığı yapar, en aşırı durumlarda ölüm tehlikesine yol açabilir. Burada bronşiyal astımla ilgili önemli bilgiler bulacaksınız.

▶ ASTIMI TETİKLEYEN FAKTÖRLER

Solunum yollarında iltihaplı şişmeye yol açan tetikleyiciler çok yönlüdür:

- **Alerjenler**
insanların alerjik tepki verdikleri maddelerdir. Alerji, çocukluk ve gençlik yaşındaki astımların en sık rastlanan nedenidir.
- **Virüsler ve bakteriler**
önce enfeksiyona ve sonra da astım rahatsızlıklarına yol açabilirler. Özellikle memedeki bebeklerde ve küçük çocuklarda astım çok kez solunum yollarındaki enfeksiyonlar sonucu ortaya çıkar.
- **Tahriş edici maddeler**
evde, yolda, ya da sıkça kaldığımız yerlerde nefes almamızla içimize girerler. Kirli hava ya da sigara dumanı bu tür tahriş edici maddelerdir.
- **Duygular**
örneğin sevinç, korku, üzüntü ya da başka duygular, var olan bir astım hastalığında rahatsızlıkları tetikleyebilir ya da şiddetlendirebilirler.

▶ ÖNEMLİ MUAYENELER

Bir astım hastalığı ve bunun tetikleyicilerinin neler olduğu değişik muayenelerle tespit edilebilir:

- Görüşme ve bedensel muayene
- Akciğer işlevlerinin ölçümü
- Alerji testleri

▶ TEDAVİ

Tedavi, hasta üzerinde yapılan gözlemler ve muayene sonuçları temelinde biçimlendirilir. Kural olarak, kullanılan ilaçlar akciğerlere çekilir, yani inhalasyon yapılır.

Rahatsızlıklara karşı önlem olarak, uzun sürede solunum yollarının sürekli iltihaplanma eğilimini engelleyen ilaçlar kullanılır. Bunlara uzun süreli ilaçlar adı verilir. Bunun için en elverişli önlem, kortizon inhalasyonudur.

Rahatsızlık durumlarında hızla rahatlamak için ihtiyaç giderici ilaçlar kullanılır; bunlar akciğerlerdeki solunum yollarını süratle genişletirler. Buna en elverişli ilaçlar, her şeyden önce kısa etkili beta-mimetik'lerdir.

Acil durumlar için bu ilaçlar sprey ya da kimi zaman atomizer şeklinde kullanılırlar. Bundan başka kortizon acil durumlarda hap olarak da alınabilir.

► BASAMAKLI ŞEMA

İlaçla astım tedavisi, hastalığın şiddetine ve hastalığın denetleniş düzeyine göre ayarlanır. Tedavi basamaklı olarak değişik düzeylerde olur. Ayrıca bu basamaklı şema, çocuklar ve gençler için farklı, yetişkinler için farklıdır.

► SİZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Astım tetikleyicilerden uzak durmak
- Kendinizin ya da çocuğunuzun hastalığının seyrini gözlemlemek
- İlaçların ve inhalasyon aygıtlarının kullanımını öğrenmek
- İlaçları muntazam olarak almak
- Peak-flow değerini ölçmek ve belgelemek (peak-flow değeri kişinin ciğerlerindeki havayı hangi hızla dışarı verebildiğinin ölçümüdür).

- Soluma tekniklerini öğrenmek (dudak freni)
- Solumayı kolaylaştıran vücut duruşlarını öğrenmek (arabacı oturuşu, kaleci duruşu)
- Bir astım kursuna katılmak
- Spor yapmak ve hareketli olmak
- Kendine dikkat etmek:
Solunum yolu enfeksiyonlarına karşı özellikle dikkatli olmak gerekir.
- Sigara içmemek

Özel bir astım ikmal programına (kısaca: DMP Asthma) katılabiliyorsunuz. Bu programın amacı, gerekli ev doktorları ve mütehassıs doktorlar tarafından birbirleriyle uyumlu şekilde tedavinizin sağlanmasıdır. Bu olanak hususunda kendi doktorunuzla görüşmelisiniz.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Bu hasta bilgilendirme metni güncel bilimsel bulgulara dayanmaktadır ve "Astım" başlıklı Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) metninin en önemli maddelerini toplamaktadır.

Ek bilgi veren İnternet adresleri:

Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) metni "Astım":

www.versorgungsleitlinien.de/patienten

Hasta Yönlendiriciler'e katılan özyardım kuruluşları ve kooperasyon ortakları:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe

www.azq.de/pf

Özyardım için kontak:

Bulduğunuz yerin yakınındaki özyardım kuruluşlarının yerlerini öğrenmek için: NAKOS (Özyardım Faaliyetlerine Teşvik ve Destek İçin Milli Kontak ve Bilgilendirme Merkezi): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Hasta Yönlendiriciler

Hasta Yönlendiriciler, tıbbi yönlendirici metinlerdeki tedavi önerilerini herkesin anlayacağı bir dile çeviren metinlerdir. Bir hastalığın nedenleri, teşhis ve tedavi yöntemleriyle ilgili olarak önemli arka plan bilgilerini verirler. Bu tıbbi yönlendirici metinlerin ("Milli İkmal Yönlendiricileri") bunların ve hastalara yönelik sürümlerinin geliştirilmesi faaliyetinin taşıyıcılığını Federal Hekimler Odası (BÄK), Federal Sigorta Doktorları Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıbbi Uzman Birlikleri Çalışma Grubu (AWMF) üzerine almıştır.

DOI: 10.6101/AZQ/000051

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqz.de



Samimi tavsiyelerle