

COPD'DE NELER OLUR?



Kaynak: www.JenaFoto24.de / pixelio.de

SEVGİLİ HASTA,

Doktorunuz sizde COPD teşhis etti. COPD, İngilizce "Chronic Obstructive Pulmonary Disease"nin kısaltması, yani, solunum yollarını sürekli daraltan akciğer hastalığı. COPD, tümüyle geçirilmesi mümkün olmayan, ama tedavi görebilen bir akciğer hastalığıdır.

► COPD'DE NELER OLUR?

COPD'nin solunum yollarını ne şekilde etkilediğini anlamak için "normal" solunumu tanımak gerekir: Akciğerler baş aşağı duran bir ağaç gibidir; nefes borusu bu ağacın "gövdesini" oluşturur. Hava, nefes borusundan iki ana dalın ve pek çok ince dalların bronşların üzerinden "yapraklara", yani akciğer kabarcıklarına varır. Orada oksijen kana karışır. Bu oksijen alışverişi yalnızca akciğer kabarcıklarında mümkündür. Bu nedenle de solunan havanın bir engele uğramadan oraya kadar varabilmesi çok önemlidir. COPD'de solunum yolları bronşlar sürekli şekilde daralmış bir durumdadırlar. Akciğer kabarcıkları ise kısmen tahrip olmuş ve küçük baloncuklar gibi fazlasıyla şişmişlerdir. Bu balon gibi şişmiş olan akciğer kabarcıklarının iyileşip eski hallerine dönmeleri olanaksızdır.

► COPD İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

COPD için başta gelen risk faktörü:

- sigara içmektir

Bundan başka, diğer risk faktörleri şunlardır:

- Mesleki zorunlukla, örneğin madenlerde solunan tozlar
- Genel hava kirliliği
- Çocuk yaşta sık sık solunum yolu enfeksiyonları geçirilmesi
- Nadir rastlanan belli solunum yolu çocuk hastalıkları

► ŞİKÂyetLER

COPD'deki üç tipik şikâyet şunlardır:

- nefes darlığı (başlangıçta öncelikle vücudun zorlanması durumlarında, daha sonraları sık sık sükunet halindeyken de)
- öksürük
- balgam

Pek çok hastanın bu tür şikâyetleri yıllardan beri vardır da, bunu ciddiye almazlar veya bile bile görmezden gelirler. Bu durumda hastalığın keşfedilemeden kalması, tedavi görmemesi ve bu yüzden de ilerlemesi tehlikesi vardır.

► TEDAVİ

COPD tedavisinde ilaçlar ve ilaçsız tedavi yöntemleri, birbirlerini karşılıklı tamamlayacak şekilde uygulanırlar. Hangi uygulamanın gerekli olduğu, sizin hastalığınızın ağırlığına göre belirlenir.

Tedavinin önemli öğeleri şunlardır:

- Zararlı maddelerden, örneğin sigara dumanından, tozdan uzak durmak.
- Rehabilitasyon önlemleri, bunlar arasında hasta eğitimi, nefes fizyoterapisi ve beden eğitimi.
- Bronkodilatatör'lerin verilmesi: Bunlar solunum yollarını (bronşları) genişletirler ve genellikle sprey şeklinde kullanılırlar. Bunlar COPD'nin temel ilacıdır.
- Kortizonlu ilaçların verilmesi: Bunlar genellikle akut kötüleşmeleri (COPD'deki "alevlenmeleri") engellemek için kullanılırlar.
- Ağır durumlarda uzun süreli bir oksijen terapisi.

► SİZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

COPD tedavisine sizin aktif katılımınız doktorunuz için vazgeçilmez önemdedir. Sağlık durumunuza destek olabilmek için yapabileceğiniz çok şeyler vardır. Bunlar arasında şu aşağıdakiler sayılabilir:

- Sigara içmekten vazgeçiniz.
COPD'nin en sık rastlanan nedeni, sigara içmektir. Şayet sigara içerseniz, şimdi yapacağınız en önemli şey, sigarayı bırakmaktır. Böyle bir kararı sürdürebilmekte size yardımcı olacak bir sıra sunu vardır; örneğin sigara bağımlılığına karşı kurslar, yardımcı olacak ilaçlar. Bu konuda ek bilgiyi ve adresleri HastaYönlendirici metninde bulabilirsiniz (Bkz.: Alttaki metin).
- Yeterli hareket etmeye önem veriniz.
Beden eğitimi, örneğin hafif bir yürüyüş antrenmanı ya da her türlü uzun süreli antrenmanlar, COPD'de dayanıklılığınızı artırır ve yaşam kalitenizi yükseltir. Örneğin bir akciğer spor grubu çerçevesinde, ne tür bir beden eğitiminin sizin özel durumunuz için uygun olacağını doktorunuza sorunuz.

- Vücut ağırlığınızı kontrol ediniz.
COPD'li pek çok hastada istenmeyen bir kilo kaybı meydana gelir. Ama tam tersine, kalbin işlevlerinin etkilenmesine işaret eden hızlı bir kilo alma da söz konusu olabilir. Yaşam biçiminizi değiştirmemenize rağmen kilonuzda bir değişiklik oluyorsa, ya da altı ay içinde iki kilodan fazla zayıflamışsanız, doktorunuza danışmalısınız.
- Şayet 24 saatten uzun süre halinizde bir kötüleşme hissederseniz, doktora gidiniz.
Kötüleşmeye karşı hızla önlem almak icap eder. Bu nedenle, bir günden uzun süre, her zamankinden daha fazla nefes darlığı çekiyor ve öksürüyorsunuz veya alışıldagelenden fazla balgam çıkarıyorsanız, doktora gidiniz. Bundan başka, bitkinlik, kırıklık ve yüksek ateş gibi genel hastalık belirtilerinde de doktora gitmek gerekir.
- Eğer hastalığın kaynağının mesleğiniz olduğu şüphesi varsa, işletme doktoru ya da meslek kooperatifini olanağınca erken bir zamanda devreye sokmayı unutmayınız.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

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

Ek bilgi veren İnternet adresleri:

Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) metni "COPD":

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

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/000068

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