

KOAH – SOLUNUM YOLLARINDA KALICI DARLIK



Foto: © Rido – stock.adobe.com

SEVGİLİ HASTA,

Doktorunuz size KOAH teşhisi koydu. KOAH, Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'nın kısaltmasıdır. Bu hastalığa Almanya'da „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“ in İngilizce kısaltması olan COPD denilir. KOAH iyileşmez ancak iyi bir şekilde tedavi edilebilir.

Kısaca: KOAH

- 100 yetişkinden yaklaşık 6'sında KOAH görülür.
- Tipik belirtiler öksürük, balgam ve efor halinde nefes darlığıdır.
- Burada en önemli konu sigara içmemektir çünkü KOAH'ın en önemli nedeni sigara kullanımınıdır.
- Nefes darlığında solunum yoluyla yani inhalasyonla alınan ilaçlar yardımcı olur ve ani kötüleşmelerin önüne geçebilir.
- Fiziksel aktivite ve nefes alma tekniklerinin öğrenilmesi de KOAH tedavisinin değişmez parçalarıdır. Bunu hasta eğitiminde öğrenirsiniz.

▶ HASTALIK

KOAH'da solunum yolları sürekli iltihaplıdır (*kronik bronşit*) ve daralmışlardır (*obstrüktif*). Sağlıklı bir akciğerde hayati öneme sahip olan oksijen akciğer *alveoları* denilen *hava keseleri* üzerinden kana geçer. Ancak KOAH'da alveolarlar kısmen hasara uğramış ve küçük balonlar gibi şişmişlerdir. Havayla şişmiş bir akciğere tıpta *amfizem* denir. Solunum yollarının daralması ve yer yer meydana gelen şişlikler nedeniyle vücuda yeterince oksijen gitmez. Bu nefes darlığı gibi şikayetlere yol açar. KOAH'ın belirleyici özelliği darlığın ilgili ilaçların inhalasyonuna yani solunum yoluyla alınmalarına rağmen tamamen düzelmemesidir. KOAH iyileştirilemez ve hastalık genellikle ilerler.

▶ RİSK FAKTÖRÜ SİGARA

KOAH'ın temel nedeni:

- sigara kullanımınıdır

10 hastanın yaklaşık 9'unda sigara kullanımını nedeniyle KOAH meydana gelmiştir. Ayrıca sigara kullanımını şikayetleri artırır ve KOAH'ın daha hızlı ilerlemesine neden olur.

Diğer risk faktörleri örneğin pasif içicilik, hava kirliliği ve çocuk yaşlarda sıkça meydana gelen solunum yolları iltihabıdır.

▶ BELİRTİLER

KOAH'ın tipik belirtileri şunlardır:

- Efor halinde nefes darlığı; sonraları sıklıkla dinlenme halindeyken de yaşanır
- Öksürük
- Balgam

KOAH her daim aniden kötüleşebilir. Kötüleşme alışılmışın dışında ağır olursa ve en az 2 gün devam ederse uzmanlar buna alevlenme derler. Uzmanlara göre her muayenehaneye gittiğinizde doktorunuzun KOAH'tan kaynaklı şikayetlerinizi ve bir kötüleşmenin olup olmadığını sorması gerekir. Bunun için özel soru formları da kullanılır. Belirtilerin ve kötüleşmenin zamanında tespit edilmesi önemlidir çünkü gerektiğinde tedavi buna göre yeniden düzenlenir. Amaç nefes darlığını her daim kontrol altında tutmaktır.

▶ TEDAVİ

KOAH birbirlerini tamamlayacak şekilde hem ilaçlarla hem de ilaçsız yöntemlerle tedavi edilir.

Sigara kullanıyorsanız en önemli ve en etkili tedavi sigarayı tamamen bırakmanızdır.

TEDAVİ

Alacağınız tedavinin türü şikayetlerinizin ne kadar ağır olduğuna yani KOAH'ın ne sıklıkta aniden kötüleştiğine bağlıdır.

Tedavinin önemli yapı taşları şunlardır:

- Sigara veya işyerindeki tozlar gibi zararlı maddelerden uzak durun.
- Düzenli fiziksel aktivitede bulunun, nefes egzersizleri yapın.
- Solunum yollarını genişleten inhale ilaçlar kullanımı. Bu ilaçlar hem sprey hem de toz olarak kullanılabilir. Hafif şikayetlerde bu ilaçları ihtiyaç halinde, örneğin nefes darlığı çekildiğinde inhale etmek yeterli olabilir. Ancak uzmanlar esasen solunum yollarını genişleten ilaçların halihazırda şikayetlerin var olup olmasından bağımsız olarak her gün alınmasını önerirler. Tek bir etkin madde yeterli gelmezse çeşitli ilaç gruplarının etkin maddeleri kombine edilebilir.
- Uzmanlar yalnızca halihazırda düzenli olarak solum yollarını genişleten iki ilaç kullanmanıza rağmen alevlenmeler olduysa ek olarak kortizon benzeri bir etkin maddenin kullanılmasını önerirler. Bu durumda bir kortizon spreyi faydalı olabilir; bir araştırma 10 kötüleşme atağından yaklaşık birinin böylelikle engellenebildiğini gösterdi.
- Şikayetler ağırlıklı olarak kalın balgam ve öksürükse sürekli kullanılan yeterli dozda bir balgam söktürücü ilaç da fayda sağlayabilir; örneğin *N-Asetilsistein*.
- Ağır seyreden KOAH'ta uzun süreli oksijen tedavisi gerekli olabilir.

SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Sigarayı bırakmaya hazır olduğunuzda doktorunuzla görüşün. Ona ilaç desteğiyle kombine edilen bir sigarayı bırakma kursu veya davranış terapisi gibi size uygun destek imkanlarını sorun.
- Uzmanlar sportif aktiviteler önerirler. İyi bir tedavi için düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kullanılan ilaç kadar önemlidir. Fiziksel aktivite hem nefes darlığına faydalıdır hem de vücudu dayanıklı kılar. Çoğu kişi tek başına spor yapmaktan aksiyer sporunda olduğu gibi grup halinde spor yapmayı daha çok sever. Ancak fiziksel olarak kısıtlılığınız ileri düzeyde ise evinizde de refakatçi eşliğinde egzersiz terapisi alabilirsiniz.
- Belli başlı nefes alma tekniklerini ve nefes almayı kolaylaştıran bedensel pozisyonları öğrenebilirsiniz; örneğin büzük dudak solunumu ve faytoncu oturuşu.
- İnhalasyonun nasıl doğru bir şekilde yapıldığını öğrenebilirsiniz. İnhalasyon ve çeşitli inhaler araçlarla ilgili bilgilendirme metni için gri kutuya bakınız.
- Uzmanlar yazılı bir eylem planının hazırlanmasını tavsiye ederler. Bu planda size özgü tedavi ve acil durumda atılması gereken adımlar yer alır.
- Bir KOAH bakım ve tedavi programına katılabilirsiniz (kısaca: DMP COPD). Programın hedefi ev doktoru ve uzman doktorların tedavilerinin birbirleriyle uyumlu yürütülmesidir. Bu konuyla ilgili olarak tedavi ekibinizle konuşun.
- KOAH'ın mesleki nedenlerden dolayı meydana geldiğine dair bir şüphe varsa olabildiğince erken bir tarihte işyeri hekiminize veya İş Kazası ve Meslek Hastalığı Sosyal Güvenlik Sigortası'na başvurun.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, KOAH ile ilgili Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları'nın güncel bilimsel araştırma sonuçları ve hastaların hastalar için yaptığı tavsiyeler temel alınarak hazırlanmıştır.

Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programından sorumlu olan kurumlar Federal Tabipler Odası (BAK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Yöntem ve diğer kaynakları: www.patienten-information.de/kurzinformationen/copd#methodik

Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960

Orijinal Almanca versiyonu 2021 tarihidir.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve Bundesärztekammer (BÄK)

Faks: 030 4005-2555

E-Posta: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



Samimi tavsiyelerle