

## 2014 Dünya Astım Günü Basın Bildirisi

### **ASTIMDAN DEĞİL TEDAVİ OLMAMAKTAN KORK !**

#### **Astım nedir?**

Astım hava yollarının solunum sıkıntıları ile seyreden kronik bir hastalıdır. Temel yakınmalar; öksürük, nefes darlığı, hışıltılı solunum ve göğüste tıkanma hissidir. Yakınmaların şiddeti ve süresi hastadan hastaya değişiklik gösterebilir. Bazı hastalar aylarca bazen yıllarca belirti göstermeyebilir. Astımı tetikleyen faktörler ile karşılaşınca genelde hastalık belirtileri ortaya çıkar.

#### **Astım Hastası Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız?**

Öksürük, nefes darlığı, hışıltılı solunum ve göğüste sıkışma hissi astım belirtileridir. Ancak kısa süreli ve tekrarlamayan bu belirtiler içinde astım tanısı koymak çok ta doğru değildir. Bu belirtilerin kronik olarak gözlenmesi ve uzun süreler hastalık belirtisi olmadan normal sağlıklı günlerin de olması genellikle astım hastalığı için tanı koydurucudur. Özellikle bazı allerjenler (ev tozu akarları, mantar sporları, hamam böceği, ev hayvanları, polenler vs.) ile tetiklenen ve astım ilaçları ile düzelen durum varsa bu astım tanısını daha da güçlendirmektedir. Aile bireylerinde doktor tanımlı allerjik hastalık varlığı diğer aile bireylerinde allerjik hastalık olma olasılığını arttıran önemli bir etkidir.

#### **Astım Tedavisinde Amaç:**

Dünya üzerinde üçyüz milyondan fazla kişi astım ile mücadele etmekte ve hastalık ile beraber yaşamaktadır. Kronik hastalıklar arasında en çoklar listesinde yer alan bir hastalıktır. Astım tedavisinde amaç; düzenli tedavi ve önlemlerle astıma bağlı yakınmaları ortadan kaldırmak, sağlıklı ve normal bir yaşam sürdürmenin yollarını açmaktır.

#### **Ülkemizde Astımın Durumu Nedir?**

Ülkemizde yaklaşık 5 milyon civarında astım hastası bulunmaktadır. Bunun ancak %5 civarında bir oranın tam kontrol altında olduğunu düşünecek olursak hepimize büyük görevler düştüğünü anlamaktayız. Bu hastaların yaklaşık %80'i gündüz ve gece yaşam aktivitelerinde değişen oran ve sürelerde zorluklar yaşamaktadırlar. Astım hastalarının %40'ının hastalıkları nedeni ile istedikleri işle meşgul olamadıkları düşünüldüğünde bu hastaların bir kısmının aslında mutsuz bir grup oldukları da düşünülebilir. Genel olarak vurgulamak istersek; istedikleri işte çalışamama, mutsuzluk belirtileri, gece ve gündüz yaşamlarında sıkıntılar, okul veya iş gücü kayıpları dolayısı ile ekonomik kayıplar önemli sorunlardır ve mücadele edilmesi gerektiği aşıkardır.

#### **Astımınız Kontrol Altında mı?**

**Kontrol altında;** eğer astım belirtileriniz yok veya önemsenmeyecek kadar az ise, gece ve/veya gündüz hastalık belirtileriniz yok ise, fiziksel aktivitelerinizi normal yapıyor ve rahatlatıcı nefes açıcı astım ilacı kullanmıyor, solunum fonksiyon tetkikleriniz normal sınırlar içinde ise astımınız kontrol altında demektir.

**Kontrol altında değil;** eğer astım belirtileriniz, gece ve/veya gündüz hastalık belirtileriniz var ise, fiziksel aktivitelerinizde sıkıntılar yaşıyor iseniz, belli aralıklarla rahatlatıcı nefes açıcı astım ilacı kullanıyor ve solunum fonksiyon tetkikleriniz normal

sınırlardan düşük seviyelerde ise astımınız kontrol altında değil demektir. O zaman haydi doktorunuza muayene olmaya deriz!

### **Astımı Neler Tetikler?**

Modern dünyamızda aslında astımı tetikleyen birçok faktör vardır. Barındığımız, yaşadığımız ve uğraş verdiğimiz her şey (okul, iş gibi) astımı tetikleyici faktör olabilir. Başlıca astımı tetikleyen başlıca nedenler;

- Allerjenler (bina içi ve bina dışı allerjenler)
- Sigara (aktif ve/veya pasif içicilik)
- Ev içi ve dışı hava kirliliği, iritanlar
- İş yerindeki kimyasallar
- Egzersiz
- Enfeksiyonlar (sık enfeksiyon geçirme ve viral enfeksiyonlar)
- Kronik üst solunum yolu hastalıkları
- Besinler, katkı maddeleri
- Gastroözofagial reflü
- Psikolojik faktörler

### **Astım Hastalarına Altın Öğütler!**

- Doktor kontrolünde olunuz
- Sigara kesinlikle içmeyiniz
- Aşırı parfüm kullanmayınız
- Grip aşısını her yıl olmayı unutmayınız
- Astıma eşlik eden hastalığınız varsa mutlaka tedavi ve kontrol altında olunuz
- Risk faktörleriniz varsa onlarla mücadele etmeyi unutmayınız
- Hastalandığınız zaman tedavi olmayı asla geciktirmeyiniz
- Doktorunuzca verilen astım ilaçlarını önerildiği doz ve sürelerde kullanınız
- Hışıltılı solunum oluyor ve kendinizi iyi hissediyor bile olsanız mutlaka doktorunuza muayene olunuz

-Astım ilaçlarını kullanmayı hastalığınız rahatlar rahatlamaz asla bırakmayınız (doktorunuza danışınız)

-Yetersiz tedavi astımınızın ağır astım haline dönmesinde önemli olduğunu unutmayınız

-Astım hasta eğitimi veren toplantılara katılınız.

**Sonuç olarak** astım kontrol ve tedavi edilebilir bir hastalıktır. Doktor kontrolünde olmak üzere tedavi ve kontrol edici ilaçlarınızı gerektiği kadar, gerektiği süre ve doğru olarak kullanırsanız normal bir yaşama sahip olabilirsiniz. Astım hastalarına şunu diyoruz;

Astımlı olmaktan değil tedavi olmamaktan kork!

Unutmayın ki astımınızı kontrol altında tutmak sizin elinizde!

**Prof.Dr. Sami ÖZTÜRK**

**Göğüs Hastalıkları, İmmünoloji ve Allerji Hastalıkları Uzmanı**

**TUSAD Astım ve Allerji Çalışma Grubu Başkanı**