

# Bugün Dünya KOAH Günü sigarayı bırakmanın tam vakti



Prof. Dr. Arzu Mirici, "KOAH'tan kurtulmak için işe sigarayı bırakmakla başlamak gerekiyor. Özellikle astım ve kalp hastaları birincil risk grubunda" diye konuştu...

KOAH, içilen sigarayla birlikte ortaya çıkan bir akciğer hastalığı... Bugün Dünya KOAH Günü Olması nedeniyle de hastalar sigarayı bırakarak ve düzenli doktor kontrolüyle yaşamlarını düzene sokabilir. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı ve Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği KOAH Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. Arzu Mirici, günümüzde oldukça yaygınlaşan hastalıkla ilgili bilinmeyenleri, korunma yollarını ve tedavi yöntemlerini paylaştı. İşte röportaj:

## Bugün Dünya KOAH Günü. KOAH ne demek ve neden böyle bir özel gün etkinliğine ihtiyaç duyuluyor?

KOAH; Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı, kelimelerinin baş harflerinden oluşan bir kısaltmadır. Tek tek kelimelere baktığımızda kronik yani devamlı devam eden bir durumu anlattığını ve obstrüktif yani tıkanan bir şey olduğunu anlıyoruz. Bu hastalığı kısaca devamlı tıkanan akciğer hastalığı olarak tanımlayabiliriz. Sonuçta KOAH akciğerler yıllar içinde ilerleyen bir hastalıktır. Özellikle hava yollarının daralmasıyla karşımıza çıkar. Hastalarımızın en önemli sorunu nefes darlığıdır ve onlar da bu durumu tıkanmak olarak ifade ederler. Yani tıkanan hava yolları hastanın da tıkanması anlamına gelir. Hastalık çok yaygın olmasına karşın toplum KOAH hakkında yeterince bilgi sahibi değil... Başka hastalıklarla karşıyor. Geç farkına varılıyor ve tedavisine gereken önem



Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı ve Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği KOAH Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. Arzu Mirici

dokuzu sigara nedeniyle KOAH oluyor. Sigara maalesef hâlâ ciddi bir halk sağlığı sorunu olmaya devam ediyor. Çok küçük yaşlarda başlayan ve yaşam boyu devam eden bu alışkanlık tamiri mümkün olmayan zararlara yol açıyor. Bunlardan biri de KOAH... Tıpkı sigaranın diğer zararları gibi KOAH da uzun yıllar içinde gelişiyor. Bu yüzden farkına varılması, önlem alınması yani sigara bırakılması çok geç akla geliyor. Sigara dışında küçük bir oranda ailevi yatkınlık ve işyerinde maruz kalınan tozlu-dumanlı ortamın da katkısı olabilir. Ancak bunların hiçbirisi sigara kadar büyük bir tehlike değil...

## Hangi belirtiler olunca KOAH'tan şüphe edelim?

Aslında hastalık yıllarca kendini fark etmemizi sağlayacak bir sürü belirti veriyor. Ama özellikle sigara içenler görmezlikten gelip zararlı alışkanlığı sürdürüyor ve hastalığın ilerlemesine zemin hazırlıyorlar. Bunlar öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığıdır. Bu belirtiler kişiyi rahatsız eder boyuta gelince doktora başvuruyor. Oysa dikkatli olanlar sigara içmeye başlayan kişilerin 3-5 yıl sonra her sabah öksürüklerini 8-10 yıl içinde her sabah az ya da çok balgam çıkardıklarını hatırlayacaklardır. Öksürük ve balgam miktarı hastadan hastaya değişebilir. Hastalar yavaş yavaş meydana çıktığı için bu belirtilerin farkına varmazlar. Bir bölümü de bunların sigarayla ilgili olduğunu bilirler. Sigarayı bırakmak istemedikleri için göz ardı ederler. Bu arada hastalık ilerler ve sigara alışkanlığı yerleşir. Bu iki belirtiyeye zamanla nefes darlığı eklenir. Nefes darlığı başlangıçta sadece aşırı eforla görülür. Kişi farkında olmadan fazla efor sarfetmekten kaçınır. Ama nefes darlığı ilerler günlük sıradan işler sırasında bile ortaya çıkar. Hastalarımızın bir bölümü bu dönemde doktora gitmeyi akıl ederler. Bir bölümü ise otururken ya da yatarken bile nefes darlığı oluncaya kadar sağlık yardımı aramazlar ve hastalık daha fazla ilerler. Eğer devamlı öksürük ve balgam çıkarma şikayetleri olduğunda teşhis konulmaz ve sigaraya devam edilirse hastalık, bir solunum sakatlığı haline alır ve yıllar içinde fiziksel engelli hale gelinir.

## KOAH ile birlikte bulunan başka hastalıklar var mı?

**EVET hastalığın oluş mekanizması nedeniyle bazı hastalıklara zemin hazırlıyor. Örneğin KOAH'lı hastalarda depresyona daha çok rastlıyoruz. Aynı şekilde kemik erimesi de öyle. KOAH olmayan normal bireylerden daha fazla görülmüyor. Bu bilgi şu şekilde kullanılabilir. Hastalığın az bilinmesi ve geç fark edilmesi konusunda çözüm yolları arıyorsak, sadece nefes darlığı nedeniyle doktora başvurularını beklemiyoruz. Fakat aynı zamanda başka nedenlerle hastaneye giden ve sigara içenlerde KOAH arıyoruz. Yani kalp yetmezliği, depresyon ya da kemik erimesi nedeniyle bir hasta sağlık kontrolünde ise, sigara içiyorsa o hastayı inceliyoruz.**

verilmiyor. Bu nedenle dünyada son yıllarda farkındalık oluşturmak amacıyla böyle bir özel gün etkinliği yapılıyor. Her yıl amaca hizmet eden bir slogan belirleniyor. Bu yılın sloganı "çok geç değil"... Ayrıca konuyla ilgili uzmanlık örgütleri hem kamuoyunda hem de hekimler arasında farkındalık artışı ve bilgi tazeleme amacıyla çeşitli programlar düzenliyor. Biz de Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği olarak her yıl olduğu gibi bu yıl da etkinlikler düzenledik.

## Bu hastalığa yol açan nedir?

En önemli sebep sigara... Tartışmasız sigaranın hastalığa neden olduğunu biliyoruz. O yüzden tedavi dediğimizde işe sigarayı bırakmaktan başlıyoruz. Gerçekten de her on KOAH'lı hastadan sekiz ya da



## Daralan hava yolu genişletilmeli

KOAH bir hava yolu hastalığıdır. Tedavisi bu daralan havayolunu genişletmek ve böylece nefes darlığını düzeltmek olmalıdır.

## Başka hastalıklarla karıştığını söylediniz, hangi hastalıklar bunlar?

Özellikle astım ve kalp hastalığı... Ama astımla karışması çok önemli bir sorun bir eksiklik olmaz. Uzman hekim elinde bu sorun uygun şekilde çözülür. Sonuçta her ikisi de göğüs hastalıkları alanında hava yollarının hastalığıdır. Ancak kalp hastalığı, özellikle kalp yetmezliğiyle karışması önemlidir. Çünkü nefes darlığı ortak bir belirtidir. Kalp yetmezliğinde de hastanın nefesi daralır. Ama iki hastalığın tedavisi farklıdır. İlginç olan nokta üç KOAH'lı hastadan birinde kalp yetmezliği, aynı şekilde her üç kalp yetmezliğinden birinde KOAH vardır. Ancak



hem hasta hem de bazen doktorlar bu hastalıkların farkında değildir. Bugün amaçlarımızdan biri de bu çelişkiyi hatırlatmaktır. Genellikle hastalar nefes darlığı şikayetiyle doktora gittiklerinde bu teşhislerden biri konur. Böylece nefes darlığının sebebi bulunmuş zannedilir. Oysa sigara ve başka pek çok neden bu hastalıkların birlikte olacağını, birlikte bulunabileceğini bize hatırlatır. Her KOAH hastasında kalp hastalığı da aranmalıdır.

## Hastalığın teşhisi nasıl konulur?

KOAH akciğerin işlevinin bozulduğu bir hastalıktır. Bu nedenle nefes ölçümü yaparak teşhis konur. Nefes testi basit bir alet yardımıyla kolayca yapılabilen bir testtir.

## Hastalığın tedavisi var mı?

Akciğer yapısının ileri derecede bozulduğu aşamada yapılacak bir şey kalmıyor.

Ancak daha erken tespit edilen durumlarda sigarayı bırakarak ve düzenli doktor kontrolüyle yaşamlarını sürdürebilirler. Ancak daha önemlisi kaliteli bir yaşam sürmektir. KOAH bir hava yolu hastalığıdır. Tedavisi bu daralan havayolunu genişletmek ve böylece nefes darlığını düzeltmek olmalıdır. Bu amaçla kullanılan ilaçların tamamı nefes yoluyla kullanılan ilaçlardır. Bu ilaçların nasıl kullanılacağı doktor veya yardımcı sağlık personeli tarafından özenle anlatılmalıdır. İlaç doğru kullanılmazsa etkili olamaz. İlaç tedavisinin sağlayacağı yararlardan biri de yaşam kalitesindeki artışlardır. Düzenli ve etkili tedavi alanlar günlük yaşamlarında yaşlılarıyla benzer işleri, benzer zamanlarda yapabilir ve yaşama istedikleri gibi katılabilirler. İlaçla tedavi dışında düzenli günlük egzersiz bu hastaların yaşamının bir parçası olmalıdır. Aşırı kilo ve çok zayıf hastaların kilo kontrolü için destek almaları gereklidir. Hastalık ilerledikçe evde oksijen kullanmak ya da solunum cihazlarından yardım almak gerekli olabilir.



## Belirtilere dikkat!

Bu hastalık özellikle kuru öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığıyla ortaya çıkıyor.

## 14 KASIM 2012 DÜNYA KOAH GÜNÜ



## Sizde de KOAH olabilir.

Nefes dolu bir yaşam için, hemen doktorunuza başvurup basit bir solunum testi yaptırmayı ihmal etmeyin!

## NEFESİNİN SESİNİ DİNLE!



Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği

www.solunum.org.tr



Dünya KOAH Günü 2012 14 KASIM 2012