



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

ASTIM EL KİTABI



ASTIM NEDİR

Astım, nefes borusunu, bir başka deyişle, hava yollarını akciğerlere hava taşıyan küçük tüpleri – etkileyen bir durumdur. Astımlı biri, astımı tetikleyen bir şeyle temasa geçtiğinde, hava yollarının duvarları çevresindeki kas gerilerek hava yolu daralır. Hava yollarının yüzeyleri iltihaplanıp şişmeye başlar. Genellikle az miktarda ve zor atılan balgam oluşur. Tüm bu tepkimeler hava yollarının daha daralıp tahriş olmasına neden olur ve astım belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açar.

Astımın yaygın belirtileri şunlardır:

- Öksürme
- Göğüste ıslık sesi ya da hırıltı
- Nefes daralması
- Göğüste daralma hissi.



Astıma neler neden olur?

Astım her yaşta başlayabilir. Astıma neyin neden olduğunu bilmek zordur, fakat şimdiye kadar bildiklerimize göre:

- Astım kalıtım yoluyla geçebilir
- Çağdaş yaşam tarzlarının – konut ve diyet değişiklikleri ve daha hijyenik bir ortam gibi – birçok yönleri astımın artmasına katkıda bulunmuş olabilir
- Hamilelik sırasında sigara içilmesi çocuğun astım olma olasılığını arttırmaktadır
- Sigara içilen ortamlarda bulunulması astım olma olasılığını arttırmaktadır
- İşyerinde tahriş edici maddeler bulunması bir kişinin astımının ağırlaşmasına yol açabilir. Ayrıca yüzlerce

kimyasal ya da organik maddenin doğrudan meslek astımına yol açabildiği gösterilmiştir. Bu açıdan riskli iş kolları: fırıncılık ve pastacılık, kuaförlük, mobilya cila ve boya işleri, oto boyama ve cilalama, köpük dolgu maddelerinin üretimi ve kullanılmasıdır.

- Çevre kirliliği astım belirtilerinin kötüleşmesine yol açabilir, ancak astıma neden olduğu kanıtlanmamıştır.

Astım belirtilerini başlatabilen (tetikleyebilen) şeyler nelerdir?

Tetikleyici, hava yollarını tahriş eden ve astım belirtilerinin görülmesine neden olan her şeydir. Herkesin astımı farklı olup büyük olasılıkla birkaç tetikleyici olur. Soğuk algınlığı ya da grip, tütün dumanı, egzersiz, ve çiçektozu, kürklü ya da tüylü hayvanlar ya da ev tozu akarları (house-dust mites) gibi alerjenlere duyarlılaşmadır.

Astım nasıl tedavi edilir?

Astımınızı kontrol altına almanızı sağlayacak bazı mükemmel tedavi şekilleri mevcuttur. Astım tedavilerinin çoğunu uygulamanın en etkili yöntemi, ilacın solunarak doğrudan akciğerlerinize girmesinin sağlanmasıdır. Bunun için çeşitli “inhaler” tipleri mevcut olup size en rahat geleni kullanmanız ve bunun doğru kullanılabilmesi önemlidir. Doktor ya da hemşireniz size en uygun aleti tavsiye edecek olup bunun doğru bir şekilde nasıl kullanılacağını göstermeleri gerekir.

Başlıca iki tür astım ilacı vardır – rahatlatıcılar ve önleyiciler:

- Rahatlaticı inhaler çeşitleri genellikle mavi renkli olup belirtilerin hafifletilmesi için alınır. Bunlar daralan hava yolları çevresindeki kasları rahatlatarak çabuk sonuç verir. Astım krizlerinin tedavisinde kullanılması gerekir. Rahatlaticı inhaler ilacınızı haftada 3-4 kez kullanmanız gerekirse, belirtilerinizin gözden geçirilerek kontrol altına alınabilmesi için doktor ya da hemşirenize tekrar gitmelisiniz.

- Önleyiciler genellikle kahverengi, kırmızı ya da turuncu renkli inhaler çeşitleridir. Bunlar hava yollarındaki şişme ve iltihaplanmayı kontrol altına alarak, aşırı ölçüde hassas olmalarını önleyerek ve şiddetli krizler yaşama riskini azaltarak işlev görür. Etkileri zaman içerisinde ortaya çıkıp arttığından, kendinizi iyi hissetseniz bile her gün, genellikle sabah ve akşam alınmaları gerekir.

Önleyicilerin çoğunda steroid bir ilaç bulunur. Bunun atletler tarafından performanslarını arttırmak için kullanılan anabolik steroidlerle aynı olmadığını vurgulamamız gerekir. Gerekirse rahatlaticı ya da önleyici inhaler ile birlikte kullanılabilecek önleyici tabletler ve uzun etkili rahatlaticılar gibi başka ilaç tipleri de bulunmaktadır. Sizin için daha etkili olabilecek yeni ilaçlar hakkında bilgi edinmek için, doktor ya da hemşirenizle görüşünüz.

Steroidleri kullanmam güvenli mi?

Birçok astımlı düşük dozlu bir steroidin solunmasını içeren bir önleyici kullanmaktadır. Akılda bulundurulması gereken bazı noktalar şunlardır:

- Astım tedavisinde kullanılan steroidler – vücudunuzda doğal olarak üretilen steroidlerin bir kopyası olan – kortikosteroidlerdir.
- Bunlar vücut geliştiriciler ve atletler tarafından kullanılan anabolik steroidlerden tamamen farklıdır.
- Solunum yoluyla alınan steroidler doğrudan hava yollarına gidip vücudun diğer kısımlarında emilimi çok az olur.
- Doktorunuz reçeteye olanaklı olduğunca en düşük dozu yazacaktır.
- Çocuklar özellikle gelişim açısından yakından izlenmelidir.

Bazı durumlarda, astım belirtileriniz şiddetli bir hal aldığı takdirde, doktorunuz size kısa süreli bir steroid tablet kürü verebilir. Bunlar çabuk ve güçlü bir şekilde etki göstererek iltihaplanmış hava yollarınızı rahatlatır. 3–14 gün arasında değişebilen kısa tablet kürleri, uzun dönemli yan etkilere neden olmayacaktır. Steroid tabletler, vücudun suçiçeğine karşı direncini azaltabildiğinden, bu tabletleri kullanırken suçiçeği ile bir temasınız olduğu takdirde doktorunuza başvurmalısınız.

Astımımı kontrol altına almak için neden tablet kullanamıyorum?

Astım tedavilerinin çoğunu uygulamanın en etkili yolu, ilacın solunum yoluyla alınarak doğrudan akciğerlerinize girmesinin sağlanmasıdır. Önleyici tedavilerin çoğu steroidler içerir ve bunların inhaler ile alınması, çok daha düşük dozda steroid kullanılabilmesi, ve solunum yoluyla alınan ilaç doğrudan hava yollarına, yani gereken yere gittiği için vücudun diğer kısımlarında emilimin çok az

olması anlamına gelmektedir. Steroidler tablet şeklinde alındığında doz çok daha yüksek olur (bir steroid tablet, standart bir steroid inhaler aletinin bir püskürtmesindeki dozun 50 katını verir) ve bunun emiliminin çoğu yalnızca akciğerlerinizde değil, vücudun diğer kısımlarında olacaktır. Steroid tabletlerin düzenli olarak uzun süreler (aylar ya da yıllar) boyunca kullanılmasının, kırılğan kemikler (osteoporoz), kolayca bereler olması, diyabet, katarakt, açlık hissinin artması, yanma şeklinde göğüs ağrısı ve hazımsızlık gibi ciddi yan etkileri olabilir. Bütün bunlar insanın moralinin bozulmasına, ruh halinin inişli çıkışlı olmasına ya da yağlanma sonucu yüzünün şişip ablak bir suratın oluşmasına neden olabilir.

Astımınızı kontrol altına almanıza yardım

Astım belirtilerinizi kontrol altına almanıza yardım için, doktor ya da hemşirenizin sizinle belirtilerinizi en iyi nasıl kontrol altına alabileceğinizi konuşması ve astım ilaçlarınız ile belirtiler kötüleştiğinde yapmanız gerekenlerin yazılı bir dökümünü vermesi gerekir. Gözden geçirme sırasında, bir astım ilaç kartı ve kişisel astım eylem planı da isteyin.

Belirtilerimin kötüleştiğini nasıl bileceğim?

Belirtileriniz kötüleşiyorsa, aşağıdakilerin tümünü ya da bir kısmını fark edebilirsiniz:

- Giderek daha fazla rahatlatıcı tedavi gerekmesi
- Geceleri öksürme, hırıltı, nefes darlığı ya da göğüste daralma ile uyanma
- Astım nedeniyle işe ara vermek zorunda kalma

- Normal faaliyet ya da egzersizlerinize devam edemeyeceğinizi düşünme

Yukarıdakilerden herhangi biri söz konusu olduğu takdirde, astımınızın yeniden kontrol altına alınması için doktor ya da hemşirenize görünmelisiniz.

Bir kriz halinde ne yapmalısınız?

- Rahatlatıcı inhaler ilacını iki kez püskürtün
- Dik oturup dar giysilerinizi gevşetin
- Kriz sırasında hemen bir iyileşme görülmezse, beş dakika boyunca ya da belirtilerde düzelme oluncaya dek dakikada bir püskürtme uygulamaya devam edin
- Belirtilerinizde beş dakikada düzelme olmazsa – ya da kuşkudaysanız – ve özellikle:

Konuşamayacak kadar soluksuz ya da halsiz iseniz

Dudaklarınız mavi ise (morarmışsa)

Acele doktor çağırın ya da 112 numaralı telefonu arayın.

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



Hasta Konforunu ve Rahatlığını
Sağlayan Odalarımız



Ziyaretçiler ve Refakatçiler için
Uygun Bekleme Salonları



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Uniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve
Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr