

Hasta Gözüyle Astım



 Dr. Mustafa GÜLEÇ

// Astımsınız dediler bana! Ne diyeceğimi bilemedim önce. Bir doktora baktım bir de kendime. Nasıl yani Doktor dedim kendi kendime. Acaba durumum çok mu kötü, yoksa az mı kötü diye düşündüm. Biraz yutkundum, sonra doktoruma sorular sordum.

-Ne yapmalıyım o zaman dedim. Doktor bana birçok şey anlattı, ancak ben ne anladım ne de kabullendim o sırada. Sonradan düşündüm düşündüm de bir çare bulamadım kendimce. Acaba bir genç kız olsam evlenmeme engel mi, genç erkek olsam askere gitmeme engel mi, bir işe girmek istesem işe girmeme engel mi diye düşündüm. Acaba bana hastalıklı kişi diye damga vururlar mı? diye düşündüm bir an. Sonra kendime geldim.

Astımı ben hastaların temiz havayı ciğerlerine çekememesi diye bilirdim. Zor bir şeydir diye düşünürdüm hep. Şimdi bana astımsın dediler içerledim biraz. Hemen interneti açtım ve başladım

araştırmaya. Kütüphaneye gitmeye gerek yoktu. Çünkü kitapların hepsi nerede ise internete yüklü gibiydi. Epey araştırdım. Sonra biraz da olsa rahatladım. Araştırdığım neredeyse her yazı astımın artık korkulacak kadar bir hastalık olmadığını yazmaktaydı. Avrupa'da, Amerika'da var olan her astım ilacı bizim ülkemizde de varmış artık. Üzüldüm biraz ama üzüntüm hafifledi epey.

Doktorum bana ilaçlar verdi. Onları kullanmaya başladım ve epey rahatladım. Nefesim daha iyiydi artık. Doğada bulunan temiz havayı bolca içime çekiyordum ve göğsüm sıkışmıyordu. Hışıltım yoktu, öksürüğüm kesilmişti. Mutluydum hem de eskisine göre daha çok artık.

Akciğerin içinde her biri toplu iğne ucundan daha küçük 300 milyondan fazla kesecik (alveol) olup, bu keseciklerin toplam yüzey alanı hesaplandığında ise ortaya olağanüstü bir rakam çıktığını gördüm. Bir insanın akciğerinin yüzey alanının yaklaşık 70-100 metrekare olduğunu görünce biraz şaşırımdım biraz da korktum aslında. Bu kadar büyük bir alana sahip akciğerim normal çalışmayıp beni rahatsız ediyorsa durumum pek iç açıcı değil gibi geldi önceleri. Normalde her nefes aldığımda bu 300 milyon küçük keseciğin içi havayla dolmakta sonra da tersi olup vücudumda dolaşan kan temizlenmekteydi. Bu kadar milyon sayıda olan hava keseciklerim iyi çalışmıyordu galiba. Akciğerlerimin bu özelliğini görünce ne de mükemmel bir organmış diye mırıldanıp durdum hep.

Doktorum alerji deri testi de önerdi bana. Onu da yaptırdım, alerji uzmanı olan merkezde. Ev tozu akarı alerjim çıktı. Doktorum ev tozu akarı ile ilgili önlem ve korunma metotlarını anlattı bana. Tüm önlemleri öğrendim ve uygulamaya başladım. Meğer ev tozu akarı ("mite" diye yazılıp "mayt" diye okunulan) neymiş diye düşündüm. Ev tozu akarının en çok evlerde, evde de en çok yatak odasında yatağımızda olduğunu öğrendim. Akar ya da mayt diye bilinen bu alerjen eklem bacaklı ve de canlı. İnsan vücudundan dökülen deri tozlarıyla ve parçacıklarıyla beslenmekte. En çok halı, koltuk, yatak ve tüylü veya kirli ortamlarda bulunmakta. Nemli bölgelerde yaşayan ve astıma sebebiyet veren akarlar, mikroskop aracılığıyla görülebilmekte. 1 gr deri parçasının 1.000.000 akarın beslenmesi için yeterli olduğunu ve 5 yıl kullanılan bir yatakta 5 ile 10 milyon akar yaşadığını duyunca ve hareket eden canlı olduğunu öğrenince ürperdim açıkçası. Ama bu canlıları iyi ki gözümüzle görmüyoruz. Yoksa bunları gören hiç kimse yatağa yatmaya cesaret edemezdi. Bazen görmemek, bazen duymamak, bazen anlamamak gerçekten çok faydalı gibi.



Bölüm 2 – Hasta Gözüyle Astım

İnternette detaylı araştırma yaptığımda gördüm. Birçok alerji web sitesi vardı. Birçoğu da gerçekten çok güzel hazırlanmış. Hepsine teşekkür etmek isterdim gerçekten. Her astım hastasına ve alerjik hastalığı olan herkese öneririm bu sitelere girmelerini. Ancak doktor kontrolünde tedavi ilk şart olmak koşuluyla.

Astım ilaçları çok pahalı gibi. Maaşı düşük olanların, hele hele sigortası olmayanların alması zor görünüyor. Çünkü hastalık kronik bir hastalık ve ilaç kullanma bazen aylarca veya yıllarca sürebilmekte. Doktora ulaşabilirsen, ilacı alabilirsen işin biraz kolay gibi. Hele hele özellikle alerjik olmayan astımda durum biraz daha rahat, uygun tedavi ve doktor takibi ile sağlıklı insanlardan bir farkımız gerçekten yok.

Astımlı bir hasta olarak düşüncem; tedavisi hiç de zor değil, doktor kontrolünde olmak şart, alerjik ise alerjiden korunma gerekli, doktorun tedavide önerdiği süre ve dozlara uymak çok önemli (bazen hastalık belirtisi olmasa bile koruyucu olarak uzun süreli ilaç kullanımı gerekebilmekte), toplumdan uzak durulacak bir neden değil, hele hele bulaşıcı hiç değil."

Kaynaklar

1. www.toraks.org.tr/userfiles/file/Ek_4-Eriskin_astim_brosuru
2. Abadoğlu Ö. Astım Kontrolünü Değerlendirme Anketleri. *Astım Alerji İmmünoloji* 2008;6(2):99-104.
3. Öztürk S, Kutlu A, Çiftçi F, Bozkanat E, Güneş A, Sezer O, Çimen M. İnhalasyon cihazlarının kullanım şeklini hastalara anlatmayanlardan şikayetçiyim! *Asthma Alerji İmmunol* 2011;9: 110-13.