

Astım mıyım?

 Dr. Özlem GÖKSEL

Bir hasta doktora muayene için gittiğinde istemediği hastalık tanılarında birisi de şüphesiz “astım”dır. Astım tanısı konunca bazen insanlar üzülmür, bazen uzun süreli umutsuzluğa kapılır. Özellikle anne ve baba çocuğu için “astım” tanısı konulduğunda daha da kötü olurlar. Halk arasında astım çoğu zaman öcü gibi bilinir. Yani nefes alamama, astım krizlerine girip de acillere gitme, hele hele anne ve babanın karşısında bir çocuğun astım krizine girip nefes alamadığını görmek bazen çıldırtır insanları. Yani bedava ve bol olan havanın akciğerlere çekilememesi zor geliyor insana.

Evet Astımsınız!

Astım hastalığının belirtileri vardır. Bu belirtiler; kronik öksürük (genellikle kuru yani balgamsız), nefes darlığı, hışıltılı solunum (kedi mırıltısı veya kapı gıcirtısı gibi) ve göğüs kafesinde baskı hissidir. Tabii bu belirtiler kronik bir süreçte ise o zaman siz gerçekten astım hastasıdır. Bazen bu dört ana

belirtinin hepsi bir arada hastada olurken bazen de bir iki tanesi de olabilir. Sadece öksürük ve/veya hışıltılı solunum astım belirtisi olabilir. Önerimiz bu belirtileri olan kişilerin uzman bir doktora gidip muayene olmasıdır. Özellikle;

- Bu dört belirtinin hepsi veya en az iki tanesi sizde varsa
- Gece veya sabaha karşı (yatakta yatarken) nefes darlığı veya diğer belirtilerle uyanıyorsanız
- Egzersiz sonrası öksürük ya da hışıltılı solunum oluyorsa
- Ataklar dışında kendinizi iyi hissediyorsanız
- Soğuk algınlığınız “göğsünüze iniyor” ve belirtileriniz artıyorsa
- Belirtiler kendiliğinden ya da uygun astım tedavisi ile düzeliyorsa
- Ailenizde astımlı ya da alerjik hastalık bulunan bireyler varsa
- Hastalık belirtileri kronik yani tekrarlayıcı ise, o zaman astım olma olasılığınız yüksektir.

Astım Değilsiniz

Hastalıkların belirtileri çok çeşitlidir. Birçok hastalığın belirtisi ortak olabilir. Bazı belirtiler hem kronik hastalıkta, hem de kronik olmayan hastalıklarda görülebilir. Bu nedenle doktor muayenesi olmadan ve de doktor dışındaki hastalık tanılarında uzak kalınmalıdır. Astım hastalığının dört ana belirtisini (kronik öksürük, nefes darlığı, hışıltılı solunum ve göğüs kafesinde baskı hissi) yukarıda anlatmıştık. Özellikle;

- Bu dört belirti sizde yok ise
- Bu belirtilerin bir kısmı sizde enfeksiyon geçirme durumlarında (sinüzit, boğaz enfeksiyonu, bronşit gibi) oluyor ve kısa süreli devam ediyorsa
- Sabaha karşı (yatakta yatarken) nefes darlığı veya diğer belirtilerle uyanmıyorsunuz
- Daha önceki hastalıklarınızda sizi muayene eden doktorlar astım tanısı koymadıysa
- Aile bireylerinde astım ve/veya alerjik bir hastalığı olan kişiler bulunmuyor ise
- Egzersizle, kokulu ortamlarda kalma ile nefes darlığı çekmiyor ve/veya öksürmüyorsunuz

Sizde astım yok denilebilir.



Bölüm 4 – Astım mıyım?

Astım Hastası Olmaya Adaysınız

Her insanın yapısı gereği değişik hastalıklara yakalanma ihtimali vardır. Astım hastalığı da bunlardan birisidir. Eğer;

- Aile bireylerinde astım ve/veya alerjik bir hastalığı olan kişiler varsa
- Sigara içiyorsanız
- Alerjik nezleniz (uzun süreli burun akıntısı, tıkanma, hapşırma ve burun kaşıntısı) varsa ve/veya alerjik nezle tedavisi olmuyorsanız
- Alerji testi yaptırdınız ve bir şeye karşı alerjiniz olduğu tespit edildi ise (polen, ev tozu akarı, mantar sporu vs.)
- Uzun süreli öksürük yakınmanız oluyor ve bunun nedeni izah edilemiyorsa (yani sizde reflü, sinüzit vs. yok ise)
- Kronik öksürüğünüz varsa ve bunun tek tedavisi olarak doktorunuz size astım hastalarının da kullandığı astım ilaçlarını kullanıyorsunuz ve bu ilaçlarla çok rahatlıyorsanız, o zaman siz astım hastası olmaya adaysınız. Ancak hemen korkmaya gerek yok. Zaten hastalıklardan korkmanın tedaviye hiçbir katkısı da yok. Yapmanız gereken tek şey doktor kontrolünde olmanız, sizde hastalık belirtisi yapan etkenlerden uzak kalmanız ve gerekiyorsa doktor tarafından önerilen tedaviye gerektiği zamanlarda ve dozlarda devam etmenizdir.

Kaynaklar

1. Türk Toraks Derneği Astım Tanı ve Tedavi Rehberi. Hazırlayanlar: Türk Toraks Derneği Astım ve Allerji Çalışma Grubu. *Türk Toraks Dergisi* 2009;10(10):1-77.
2. Global Initiative for Asthma (GINA). Global strategy for asthma management and prevention. 2013.
3. Çimen M, Öztürk S. Küresel ısınma, iklim değişikliğinin solunum sistemi üzerine etkisi ve Büyükşehir bronşiti. *F.Ü.Sağ. Bil. Tıp. Derg* 2010; 24(2): 141-46.
4. Öztürk S, Özkısa T. Kış Öksürüğü. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics* 2012;3(4):57-60.