

Astım Hastalarının Sorumlulukları



 Dr. Erkan BOZKANAT

Astım kronik ve tekrarlayıcı bir hastalıktır. Hastalık belirtileri bazen aylarca hatta yıllarca görülmeyebilir. Astım hastaları hastalık belirtileri olmasa dahi hasta olmamak için temel prensiplere uymalıdır. Bu bölümde astım hastalarının nelere dikkat etmeleri gerektiği özetlenmiştir.

Astım İlaçlarını Ne Kadar Kullanacağım?

Uygun tedavi ve alınacak önlemler ile hastalık tamamen kontrol altına alınabilir. Astım tedavisinin başarısında süreklilik esastır. Şeker (diyabet) hastalığı veya hipertansiyon hastalığında olduğu gibi, astım tedavisi için de çok uzun yıllar, hatta ömür boyu ilaç kullanımı gerekeceğini unutmayın. Doktorunuzun sizin için uygun gördüğü ilaçları aksatmadan ve dozlarını değiştirmeden düzenli olarak kullanmayı sürdürün. Şikayetlerin kaybolduğu dönemlerde ilaçlar bırakılmamalıdır.

Astım İlaçları Bağımlılık Yapar mı?

Astım ilaçları psikiyatri ilaçlarının bazılarında olduğu gibi bağımlılık yapma özelliğine sahip değildir. Astım belirtileriniz varsa veya doktorunuz ilaç kullanmaya gereksinim duyuyorsa ilacı uzun süre kullanmanız gereklidir. İlaç kullanma gereksinimi bağımlılıktan değil de astım hastalığında sürekli ilaç kullanma gerekliliğinden kaynaklanmaktadır.

Tıbbi Tedavi Dışı Yöntemler Uygun mu?

Tıbbi ilaçlar bırakılarak ilaç dışı tedaviler ve yöntemlere başvurulmamalıdır. Bazı bitkilerin veya ilaç dışı tedavilerin astıma yararlı olacağı yönünde duyularınız oluyorsa bu yöntemleri astım ilaçlarını bırakmadan uygulamalısınız. Ancak deneyeceğiniz yöntemler konusunda doktorunuzu mutlaka bilgilendirin.

Astım Spor Yapmaya Engel mi?

Astımlı hastalar spor yapabilir. Ancak her spor astımlı hastalar için uygun olmayabilir. Özellikle soğuk ve rüzgarlı havalarda veya hava kirliliğinin olduğu dönemlerde açık hava sporları yapılmamalıdır. En doğru yöntem; astımınızı takip eden doktorunuzdan hangi tip sporu ve hangi seviyelerde yapabileceğinizi öğrenmektir. En çok önerilen yüzme sporudur. Spor yaparken solunum sıkıntısı çeken hastaların spor öncesi nefes açıcı ilaç kullanmaları önerilir. Astım hastalarında spor yapmak ilaç tedavisi kadar önemlidir. Egzersizle akciğerlerin kapasitesi genişler ve solunum kasları güçlenir.

Alerji Testi Yaptırmak Gerekli mi?

Astımın yaklaşık %50'si alerjik olarak kabul edilir. Koldan yapılan ve 10-15 dakika içinde sonuç alınan alerji testleri astımın alerjik olup olmadığının araştırılması için yapılır. Astım alerjik ise ve alerjik tetikleyiciler (ev tozu akarı, polen, ev hayvanı alerjisi vs.) belirlenirse alınabilecek önlemler hastalığın kontrol edilmesinde çok önemlidir. Örneğin ev tozu akarı alerjisi için ev içinde akar yükünü azaltacak önlemler alınmadığı takdirde ilaç kullanımı etkisiz kalacaktır.

Gebelikte Astım İlaçları Kullanılabilir mi?

Eğer gebe ve astımlı iseniz biraz daha dikkatli olmak zorundasınız. Öncelikle astım atakları geçirmeye ve astımınızı tetikleyen faktörlerle mücadele etmeye çalışmalısınız. Gebe olmak astım ilaçlarını

kullanmaya engel bir durum değildir. Ancak gebeliğiniz süresince her türlü astım ilacını kullanmanız da uygun değildir. Gebelikte kullanılacak astım ilaçları kadın doğum uzmanı ve astımınızı takip eden doktorunuz tarafından belirlenmelidir. Düzenli ilaç kullanılmaması ve buna bağlı olarak gelişecek astım atakları annenin sağlığını olumsuz etkilemesinin yanısıra bebeğin de oksijensiz kalmasına neden olacaktır. Hamile bir astım hastasının bebeğini de düşünerek astım tedavisine çok dikkat etmesi ve ilaçlarını aksatmaması gerekir.

Hangi Aşılar Yapılmalı?

Solunum sistemi enfeksiyonları önemli astım atağı nedenleridir. Her yıl sonbaharda grip aşısı yapılması yararlı olabilir. Ayrıca özellikle yaşlı ve/veya vücut savunma direncini düşüren başka hastalıkların da olması durumunda zatüre aşısı da yaptırılmalıdır.

Kortizonlu İlaçlar Zararlı mı?

Hastalar ve hasta yakınları bazen içinde kortizon bulunan astım ilaçlarının kullanılmasına karşı tepki gösterirler. Astım tedavisinin temelini içinde kortizon bulunan solunum yolu (inhalasyon yolu) ile kullanılan ilaçlar oluşturur. Bu ilaçların içinde kortizon miktarı çok düşük olup güvenle yıllarca kullanılabilir. Kortizon korkusuna bağlı olarak bu ilaçların kullanımının aksatılması ile hastalık daha da kötüleşir ve şiddetli ataklar gelişebilir. Yıllar içinde doğru tedavi edilmeyen astımlı hastaların tedavileri çok güçleşir ve bu durumdaki hastalar uzun yıllar yüksek dozda kortizonlu ilaçları kullanmak zorunda kalabilirler. İnhalasyon yoluyla kullanılan kortizonlu ilaçlara bağlı en sık görülen yan etkiler tek bir tablet mantar ilacı içimi ile kaybolan boğazda basit pamukçuk enfeksiyonu ile ilacın birkaç gün bırakılması ile tamamen düzelen seste kabalaşma veya ses kısıklığıdır.

- Sigara içmeyin ve içilen yerlerde bulunmamaya gayret gösterin.
- Hava kirliliğinin yoğunlaştığı zaman dilimlerinde açık havada uzun süre kalmayın.
- Bildiğiniz alerjenlerden uzak durun.
- İşyeri ortamınız astımınızı artırıyorsa iş değişikliği yapın.
- Havanın temiz ve taze olması için ev ve işyerlerini havalandırın.
- Kokulu her türlü nesneden (parfüm, deterjan, çamaşır yumuşatıcı vs.) uzak kalın.
- Astım ilaçlarınızı kullanmayı asla doktorunuza danışmadan bırakmayın.