

Astımlı Hastanın Ailesinin Sorumlulukları



 Dr. Faruk ÇİFTÇİ

Astımı Kabullenin

Aileler için (özellikle anne ve baba için) bazen hastalığı kabullenme zorlaşabilir. Astım tedavi edilebilen ve öldürücü olmayan bir hastalıktır. Doktor kontrolünde düzenli tedaviyle hastalık kontrol altına alınabilir. Astım bulaşıcı bir hastalık değildir. Ancak hastalık genetik özelliği nedeniyle bazı ailelerde sık görülür.

Kortizonlu Astım İlaçlarından Korkmayın

Bazı astım ilaçlarının içinde kortizon bulunması nedeniyle aileler endişe duyarlar. Astım tedavisinde içinde kortizon bulunan solunum yolu (inhalasyon yolu) ile kullanılan ilaçlar tedavinin temelini oluştururlar. Inhalasyon cihazları ile kullanılan kortizonlu ilaçlarda ilaç miktarı yan etki göstermeyecek seviyede düşük dozdadır. Bu nedenle aileler hastalarına bu grup ilaçları yıllarca endişe duymadan

kullanabilirler. İçinde kortizon bulunan inhalasyon tedavisi ilaçlarının kullanılmaması veya dozlarının aksatılması durumunda hastalık kötüleşir ve şiddetli ataklar gelişebilir. Tedavisi düzgün yapılmayan hastalar yıllar sonra çok yüksek dozlarda ve ömür boyu kortizon kullanmak zorunda kalacaklardır.

Hastayı Takip Edin

Astımlı hasta eğer çocuk yaş grubunda ise anne ve baba tarafından yakından takip edilmelidir. Çocuk astım hastalarının ebeveynleri inhalasyon cihazlarının doğru dozda ve uygun teknikle kullanımı ve astımı kötüleştirici faktörlere dikkat etmelidir. Çocuk hastalar yakından takip edilmezse cihazlarını kullanmada sorun yaşayabilirler ve özellikle kış aylarında üst solunum yolları enfeksiyonlarına yakalanabilirler. Okul çağı çocuklarının okula gidip gelmeleri sırasında kalın giysiler giymeleri ve atkı, bere gibi koruyucuları kullanmaları önemlidir. Yine okul çağı çocuk astımlıları için önemli bir risk havaların soğuduğu dönemlerde teneffüs saatlerinde dışarıya çıkmalarıdır. Öğretmenlerin ve çocukların dikkatli olmaları sağlanmalıdır. İnhalasyon cihazlarının hatalı kullanımı özellikle yaşlılar olmak üzere erişkin hastalarda da sık görülen bir durumdur.

Hastanın ilaç kullanıp kullanmadığını kontrol edin. Çocuklar ve yaşlılar başta olmak üzere hastalar genellikle düzenli ilaç kullanmada zorluk yaşarlar. Bu nedenle doktorun önerdiği doz ve sürelerde ilaç kullanımı konusunda aileler sürekli olarak hastaları uyarmalı ve ilaç kullanım düzeni yakından takip edilmelidir.

Tetikleyicilere Dikkat Edin

Astımı tetikleyen birçok neden vardır. Enfeksiyon geçirme, egzersiz, kirli hava, soğuk havalar, alerjik astımı olanlarda alerjenler (ev tozu akarı, polen, ev hayvanları vs.) her zaman astımı tetikleme potansiyeline sahip önemli tetikleyicilerdir. Astımlı hastaların bu tetikleyicilerden uzak kalması için aileler gayret göstermelidir. Özellikle ev içinde sigara içilmemelidir. Hastanın bulunduğu odanın dışındaki odalarda dahi sigara içilmemelidir. Tatil dönemleri, misafirlik ortamları, kalabalık ortamların etkisi ile bazen astım tetiklenebilir. Astım için unutulmaması gereken belki de en önemli konu astımı tetikleyen faktörlerin tespit edilmesi ve elden geldiğince bunlarla mücadele edilmesidir.



İlaçların Yan Etkilerine Bakın

Her ilacın yan etkilerinin olması doğaldır. İlaç tedavisinde önemli olan ilaçtan kazanılan olumlu kazanımların yan etkilerden daha çok olmasıdır. Astım ilaçları genel olarak tedavi ediciler ve rahatlatıcı ilaçlar olarak iki gruba ayrılır. Tedavi edicilerin bir kısmında kortizon vardır. Ağızdan nefes yolu ile alınan bu ilaçların en önemli yan etkileri; boğazda pamukçuk (mantar enfeksiyonu) oluşması, ses kısıklığı ve boğazda gıcık hissi şeklindedir. Mantar enfeksiyonu ilaç kullanma sonrasında boğazın su ile gargara edilmesiyle genellikle önlenir. Rahatlatıcı ilaçların bir kısmı ise çarpıntı, kramplar ve ellerde titreme yapabilir. Bu yan etkiler genellikle önemsizdir ve ilaç dozunun azaltılması ile kaybolurlar. Astımlı hastalarda bazen kullanılan antihistaminik grubu alerji ilaçlarının başlıca yan etkileri ise; uyku hali, koordinasyon bozukluğu ve bazen de iştahın açılmasıdır. Bu yan etkiler de önemsizdir ve genellikle tedavi değişikliğini gerektirmez. Hastayı önemli oranda etkileyen yan etkilerin görülmesi durumunda doktora bilgi verilmelidir.

Grip ve Nezle Enfeksiyonlarından Korunun

Astımlı bir hasta ile aynı evi paylaşan kişilerin de soğuk algınlığına dikkat etmeleri, grip aşılarını düzenli yaptırmaları ve hasta bulunduğu dönemlerde hastadan uzak durmaları gerekir. Çünkü hastaya geçirecekleri viral solunum yolu enfeksiyonu astım krizlerine neden olabilir.

Egzersiz Astımına Dikkat Edin

Astımlı hastaların bir kısmında egzersiz sonrası kuru öksürük, hışıltılı solunum ve nefes darlığı ortaya çıkabilir. Astım tedavisinde amaçlardan birisi de hastaların yaşitlarından farksız fiziksel etkinliklere katılmasının sağlanmasıdır. Düzenli kontrol altında olan ve yakınmaları ilaçla düzelen hastalara efor kısıtlaması önerilmez. Egzersiz öncesi, yaparken ve sonrası rahatlatıcı ilaç kullanılabilir. Gerekğinde egzersiz süre ve modelinin değiştirilmesi önerilir. Astımlı hastalarda spor olarak en uygun aktivasyonlardan birisi yüzmedir. Astımlı yakınlarınızın egzersizlerini kısıtlamayın ve hatta onları yapabilecekleri spor etkinliklerine yönlendirin. Spor ve egzersiz, solunum kaslarını güçlendirerek hastaların şikayetlerini azaltacaktır.

Hastaların Yanında Ev Temizliği Yapmayın

Hastaların evde bulunduğu zaman dilimlerinde ev temizliği yapılmamalıdır. Temizlik esnasında pen-

cere ve kapıların açılması ile hava akımı olması, deterjan olarak kullanılan kimyasalların kokusu ile ortama yayılan toz hastaları rahatsız edecektir. Akar alerjisi olan hastalar klasik ev süpürgesi kullanımında süpürge­nin tahliye havasından yayılan akar alerjenlerinden etkilenirler. Temizlik sonrası odanın kısa süreli havalandırması yapıldıktan sonra hasta odaya girmelidir.