

Kış Öksürüğü mü Astım mı?



 Dr. Tuncer ÖZKISA ve Dr. Alper GÜNDOĞAN

Öksürük, göğüs hastalıkları ve iç hastalıkları polikliniklerine müracaat eden hastaların yakınlıkları en sık şikayettir. Öksürük oluşumu karmaşık bir mekanizma ile gerçekleşir ve vücut savunma sisteminin bir parçasıdır. Öksürük devam ettiği süreye göre kısa süreli (akut) ve uzun süreli (kronik) olarak sınıflandırılır. Sekiz haftadan uzun süren öksürük şikayeti uzun süreli öksürük olarak adlandırılırken 3 haftadan daha kısa sürenler kısa süreli öksürük olarak adlandırılırlar. Üç-sekiz hafta arasında kalan süre uzamış öksürük (subakut) olarak adlandırılabilir. Öksürüğün en sık üç sebebini geniz akıntısına bağlı öksürük, astım ve mideden yemek borusuna olan geri kaçış (reflü) oluşturur. Öksürmek insanlar için doğal refleks bir mekanizmadır. Vücudun doğal savunma mekanizmalarından birisidir ve hava yollarına zararlı maddelerin girişini engellemek, girmiş olanların da çıkarılması için gerçekleştirilen bir çabadır. Ancak hışıltılı solunum, nefes darlığı, ateş ve göğüs



Bölüm 34 – Kış Öksürüğü mü Astım mı?

ağrısı, sarı-yeşil balgam çıkışı ile birlikte olan, kusmaya sebep olan, uzun süren ve rahatsız edici öksürüklerde doktor kontrolü ve öksürüğün sebebini araştırmaya yönelik bazı testler gerekebilir.

Astımda Öksürük

Astım hava yollarını etkileyen bir hastalıktır. Toplumda %1-18 oranında görülmektedir. Gece ve sabahın erken saatlerinde sık olmak üzere değişen zamanlarda ve değişik şiddette meydana gelen tekrarlayıcı hırıltılı solunum, nefes darlığı, göğüste sıkışma hissi ve öksürük ataklarına neden olan hava yollarının aşırı duyarlılığı ile ilişkili bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Bu ataklar kendiliğinden veya tedavi ile geri dönüşlüdür. Astımda öksürük nefes darlığı ve hırıltılı solunum ile birlikte bulunabileceği gibi tek başına da bulunabilir. Astımda öksürüğün oluşum mekanizması tam olarak bilinmese de öksürüğü tetikleyen birçok faktör olduğu saptanmıştır. Bunların başında nefes alma sırasında hava yollarına çekilen alerjenler gelir. Bu alerjenler arasında polenler başta olmak üzere dış alerjenler ve ev tozu akarı, hamamböceği, mantar sporları ve ev hayvanları kaynaklı ev içi alerjenler bulunur. Söz konusu alerjene maruziyetten sonra öksürüğün başlaması, alerjiden uzaklaşıldıktan sonra veya astım tedavisi ile öksürüğün azalması tipiktir. Enfeksiyonlar kendi başına öksürüğe yol açabilecekleri gibi astım atağına yol açarak da öksürük oluşturabilirler. Hava kirliliği, parfümler, oda spreyleri, temizlik ürünleri, boyalar başlıca tetikleyici iritan (uyarıcı) maddelerdir. Özellikle çocuklarda sigara dumanı astım şikayetlerini başlatabilir veya artırabilir. Astım hastalarında fiziksel aktiviteler başta öksürük olmak üzere çeşitli şikayetlere neden olabilir. Bu nedenle astım hastalarının egzersiz öncesi tedavilerini uygulamaları önerilir. Nadir olmakla birlikte bazı astım hastalarında aspirin ve “nonsteroid anti inflamatuar” ilaç=antiromatizmal ilaçlar (ağrı kesiciler vb) grubundaki birtakım tedaviler ile öksürük ve astım atağı görülebilir. Saptanabilen tüm bu etkenler dışında stres, astım kontrolünü bozabilir ve şikayetlerde artışa sebep olabilir. Sıklıkla çocuklarda başlıca yakınması öksürük olan, bu sebeple “öksürükle seyreden astım” adı verilen bir astım tipi izlenmektedir. Tipik özelliği öksürüğün özellikle geceleri artıyor olmasıdır.

Kış Öksürüğü

Kış aylarında öksürük şikayeti ile sağlık kuruluşlarına başvuran hastaların sayısında belirgin bir artış izlenmektedir. Kış aylarında çoğunlukla ısınma kaynaklı oluşan hava kirliliğine ek olarak kalabalık şe-

hirlerde taşıtlar ve egzoz dumanı hava kirliliğini artırmaktadır. Bu bölgelerde kış aylarında solunum yolu hastalıklarında artış gözlenmektedir. Kış aylarında özellikle yaşam alanlarının kapalı alanlara dönüşmesi ve kapalı alanlarda geçirilen zamanın artması, ev içi alerjenlere maruziyetin artmasına neden olur. Söz konusu alerjenlere karşı duyarlılık olması, kişilerin bu alerjenlere temasının artması nedeniyle şikayetlerinde artışa sebep olabilmektedir. Böylece yaz aylarında şikayeti olmayan hastaların kış aylarında şikayetleri başlar, temas süresi arttıkça daha da fazlaşır. Bu tarzda şikayeti olanların olası etkenleri tespit etmeye yönelik testlerle (deri testleri) değerlendirilmeleri gerekir. Solunan havanın kalitesinde bozulma sağlıklı bireylerde bile artan solunumsal şikayetlere yol açabilir. "Metropol Hastalığı" adı verilen bu durum kalabalık şehirlerin önemli bir sorunudur. Bu hastaların bazıları astım gibi kabul edilerek kış boyunca astım tedavisi uygulanabilir. Bu hastaların dikkatli değerlendirilmesi yanlış tanı ve tedavileri engeller. Kış aylarında devam eden ve/veya gittikçe artan öksürük şikayeti olan hastalar doktor kontrolünden geçmeli, astım, KOAH veya diğer olası öksürük sebepleri yönünden değerlendirilmelidir. Kış öksürüğünün asıl nedeni normal hava yollarının yukarıda bahsedilen etkenlere karşı hassasiyeti ve aşırı uyarılmışlık halidir. Normalde sağlıklı olan bu kişilerde genellikle ortam kirliliğinden kaynaklanan sebepler öksürük ile sonuçlanmaktadır. Aşırı duyarlılığın neden bazı kişilerde gözlenmekte iken aynı ortamı paylaşan tüm bireyleri etkilemediği net olarak bilinmemektedir.

Kış öksürüğünün tedavisinde temel olarak koruyucu önlemler başta gelir. Kişisel olarak alınacak önlemler arasında mümkün olduğunca hava kirliliği olan ortamlardan ve hava kirliliğinin yoğunlaştığı saatlerde dışarı çıkmaktan kaçınmak yer almaktadır. Duyarlı kişilerde tüm önlemlere rağmen devam eden şikayetler olduğunda doktor tarafından tavsiye edilen destekleyici ve rahatlatıcı tedavilerin uygulanması gerekebilmektedir.

Sonuç olarak, öksürük solunum sistemi hastalığının önemli bir belirtisidir. Kronik öksürük olması durumunda hastanın detaylı olarak araştırılması, öksürük nedeninin ortaya konulup tedavi prensiplerine hasta ve çevresi tarafından uyulması gerekir. Öksürük birçok nedenden dolayı meydana gelebilir. Önemli olan nedeninin bilinmesi ve tedavisinin yapılmasıdır.