

Astımda Doğru Bilinen Yanlışlar



 Dr. Ergun UÇAR ve Dr. Alper GÜNDOĞAN

Astım tüm vücudu etkileyen bir hastalık mıdır?

Astım nefes almayı zorlaştıran solunum yollarını etkileyen bir akciğer hastalığıdır. Nefes darlığı yanında göğüste sıkışma ve öksürük şikayetlerine sebep olabilir. Her zaman şikayetlere sebep olmaz ancak şikayetlere yol açtığına çok ciddi ve korkutucu olabilmektedir. Astım solunum yollarının hassaslığı ve aşırı duyarlılığına bağlı olarak geçici süreyle ve geri dönüşümlü olarak daralması ile karakterize bir hastalıktır.

Ailemde astım var, bende de astım ortaya çıkar mı? Kimler astım hastası olur?

Astıma neler sebep olur?

Astımın sebepleri tam olarak anlaşılabilmiş değildir ancak genetik ve çevresel faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ailenizde astım tanısı olan biri varsa sizde de astım gelişme riski olabilir.

Besin alerjisi ve egzama gibi cilt lezyonları olan çocuklarda da astım gelişimi için risk artmıştır. Toz, polen gibi alerjenlere hassasiyet en sık astım sebepleridir ancak astımlı bazı hastalarda alerjen tespit edilememektedir.

Astım psikolojik bir hastalık mıdır?

Hayır, astım psikolojik bir hastalık değildir. Ancak duygusal durumlar (endişe, korku, heyecan) ve stres astımda şikayetlere ve astım ataklarına yol açabilmektedir. Bu nedenle psikolojik olduğu sanılır. Astım solunum yollarında aşırı duyarlılığın ve kolay uyarılabilirliğin hakim olduğu uzun süreli ("kronik" olarak adlandırılan) bir hastalıktır.

Çocukluğumda bende astım yoktu, sonradan astım olduğu söylendi. Astım kaç yaşında görülür?

Astım hastalarının yarısından çoğunda 10 yaşından önce astım şikayetleri ve astım atakları görülür ancak buna rağmen astım herhangi bir yaşta başlayabilir. İyi tedavi edilmemiş ve kontrol altında olmayan astım yaşla birlikte kötüleşir ve hastalık şiddetlenebilir. Çocukluk çağında başlayan astım ergenlik çağında hafifleyip şikayetsiz bir dönem görülebilir. Ancak erişkinlikte tekrarlama eğilimindedir.

Astım hastasıyım ancak her zaman şikayetlerim olmuyor ya da olsa bile aynı şiddette olmuyor. Astım şikayetlerine neler sebep olmaktadır? Neden bu kadar farklılık gösteriyor?

Astım atak veya şikayetlerine yol açan faktörlere astım tetikleyicileri adı verilir. En sık alerjenler ve enfeksiyonlar (özellikle gribal enfeksiyonlar) sebep olmakla birlikte, özellikle soğuk havalarda egzersiz, kızgınlık ve korku gibi duygusal faktörler, parfüm ve spreyler, hava kirliliği veya sigara dumanı gibi zararlı gazlar, hava değişiklikleri, alerjik bünyelerde bazı besin ve ilaçlar tetikleyici faktör olabilmektedir. Şikayetlere (nefes darlığı, öksürük gibi) sebep olan faktörlerin bir kısmı çoğu hasta için ortak olabilirken (özellikle alerjenler) bazı faktörler kişisel olabilmektedir. Şikayetin sebebi aynı bile olsa farklı zamanlarda farklı şiddette şikayetlere yol açabilir. Bazen bu tetikleyicilerden biri ile astım şikayetleri başlarken, bazen birkaçına birden maruz kalınmaktadır. Bu da şikayetlerin tek faktöre



Bölüm 36 – Astımda Doğru Bilinen Yanlışlar

göre daha fazla ve şiddetli oluşmasına sebep olabilmektedir. şikayetlerinizin tekrarlamasının olası bir diğer sebebi de uygun şekilde ve dozda tedavi kullanmıyor olmanız ihtimalidir.

Astımdan kurtulabilir miyim?

Maalesef henüz astım hastalığını tamamen tedavi edebilecek bir yöntem bulunmamaktadır. Hiposensitizasyon (alerjik aşılama veya aşı tedavisi olarak bilinen) adı verilen bir yöntem, bilinen bir alerjene karşı belirgin alerjisi olan çok sınırlı sayıda hastada tama yakın tedavi olanağı sunmaktadır. Kontrol önlemlerini almış ve yaşam tarzı değişiklikleri yapmış olan hastalarda astım çok uzun yıllar şikayet oluşturmadan tedavi edilmiş kadar rahat seyredebilir. Ancak gelecekte tetikleyiciler ile karşılaşıldığında veya astım kontrolü bozulduğunda hasta tekrar şikayetleri ile karşıımıza çıkabilmektedir.

Astım bulaşıcı bir hastalık mıdır?

Hayır, astım bulaşıcı bir hastalık değildir. Ancak genetik kökeni de olması nedeniyle aynı aile içerisinde farklı bireylerde görülebilmektedir. Ortaya çıkışı ve şikayetlere sebep oluş zamanları farklılık gösterebildiğinden sanki bir birey iyileşirken diğerinde şikayetlerin başlaması böyle bir düşünceye sebep olabilir ancak bulaşıcı bir hastalık değildir.

Astım hastalarının rahat etmeleri için yüksek irtifalı yerlerde yaşamaları mı gerekir?

Astım hastaları için yerleşim olarak ideal bir yaşam alanından söz etmek mümkün değildir. Çünkü pek çok tetikleyici faktör vardır ve bu faktörler kişisel olarak farklılıklar gösterir. Yeni bir bölgeye taşındığınızda buradaki alerjenler semptomlarınızda artışa yol açabileceğı gibi sizde tetikleyici olan alerjenlerin yokluğu şikayetlerinizde azalma ile sonuçlanabilir. Ancak polen, ev tozu ve akarı gibi alerjenlere karşı hassasiyet mevcutsa yüksek irtifalarda (dağılık bölgeler) bu alerjen seviyelerinde azalma izlendiğı için bu bölgelerde yaşamak şikayetlerin azalması açısından yararlı olur.

Astım mesleki kariyerimi etkiler mi?

Astım kontrol altında olduğı sürece profesyonel hayatınızı etkilemez, ancak çalıştığınız ortam tozlu,

dumanlı, ağır kokular ve buharlaşan kimyasallar içermekteyse bu durum astım kontrolünüzü zorlaştırır ve şikayetlerinizin ve ataklarınızın sık tekrarına sebep olabilir.

Astım hastası olarak evde hayvan besleyemez

Alerjik bir astımınız varsa evde kedi, köpek ve kuş gibi tüylü hayvan beslememelisiniz, ancak bilinen bir alerjen tespit edilememişse evcil hayvan beslemenizde sakınca olmayabilir. Tabii alerjiniz olmasa bile bu tür hayvanların ev içerisinde toz miktarını belirgin şekilde artırdığını da akılda bulundurmanız gerekir.

Alerjenler her yerde var, bunlardan kurtulmam mümkün değil

Aslında pek çok alerjen yaşam ortamımızda mevcut, bunlardan tamamen kurtulmak mümkün olmasa da alınacak önlemler mevcut. Öncelikle yaşam alanımız olan evin kolay havalandırılabilir ve temiz olması gerekir. Zeminlerde toz, akar ve alerjenlerin birikimine olanak sağlayacak olan özellikle duvardan duvara halılar başta olmak üzere halı, kilim gibi eşyaların mümkün olduğunca az olması gerekir. Ev içerisinde kesinlikle sigara içilmemeli ve deodorant, parfüm, tütsü gibi kokulardan uzak durulmalıdır.

Astım hastaları egzersiz yapamaz mı?

Astım egzersiz ile tetiklenebilmekle birlikte bu, egzersiz yapmaya engel değildir. Doğru tedavi altında çoğu insan birçok egzersizi hiçbir sorun yaşamadan yapabilmektedir. Öncelikle astımınızın kontrol altında olduğundan emin olmalısınız. Doktorunuz size egzersiz öncesi ek tedaviler almanızı tavsiye edebilir. Egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri yapmak egzersiz ile tetiklenen astıma engel olabilir. Koşu içeren egzersizlerin, artan solunum sayısı ile birlikte kuru hava maruziyetine bağlı astımı tetikleme riski daha yüksekken; yüzme, aerobik, yoga gibi egzersizlerde bu durum daha az sıklıkta görülür. Ancak astım hastalarında egzersizden sonra hastanın kendini iyi hissetmesi, birkaç saat süren nefes darlığı şeklinde tükenmişlik halinde olmaması gerekir. Bu nedenle en iyi egzersiz süresi ve şekli egzersiz yapanın kendisi tarafından ayarlanmalıdır. Eğer hafif egzersizlerde bile şiddetli şikayetleriniz oluyorsa, bu durum tedavi eksikliğinizden kaynaklanabilir. Mutlaka doktorunuza bilgi vermelisiniz, böylece tedavi değişikliğine veya egzersiz öncesi ek tedavilere ihtiyaç olup olmadığının değerlendirilmesi yapılabilir.



Düzenli doktor kontrolüme daha çok var. Ancak astımın kontrol altında olup olmadığından emin olamaz mıyım? Ne zaman doktora müracaat edeceğime nasıl karar vereceğim?

Astım şikayetleri yaşamıyorsanız, geceleri uykudan uyandıran solunum sıkıntıları, günlük kortikosteroid ilaç kullanımınızda artma yoksa ve fiziksel hareketlerinizde kısıtlanma hissetmiyorsanız her şey yolunda demektir. Ancak peak flow metre (hava akım ölçer) adı verilen basit bir cihaz ile hava akımınızda günlük değişimleri takip edebilir ve doktorunuzla bu akım ölçüm değerlerine uygun takip ve tedavi programları oluşturabilirsiniz.

Astım hastaları her zaman ilaç kullanmalı mıdır?

Hayır, astım hastaları hastalıklarının şiddetine ve tedavi ile astımın kontrol altında tutulabilmesine göre gereken dozda tedavi kullanırlar. Bunlar içerisinde yalnızca gerektiğinde tedavi kullanan ve yaşam tarzı değişiklikleri (alerjenlerden kaçınma gibi) önerilen tedavisiz birçok astım hastası mevcuttur. Astımınız kontrol altında olduğu sürece periyodik kontrollerde doktorunuz tedavinizi azaltabilir veya gerekli olduğu durumlarda artırabilir.

Çocukken çok hasta olurmuşum. Bu enfeksiyonlar astıma sebep olur mu?

Çocukluk çağında astımın başlangıcı sıklıkla viral enfeksiyonlar ile birlikte olur. Ancak enfeksiyonların astıma sebep olmasından çok enfeksiyonun astımı tetiklemesi söz konusudur. Astım eğilimi ile doğan çocuklarda enfeksiyon olsun ya da olmasın astım er ya da geç semptomlar ile kendini gösterebilir. Çocukluk çağında sıklıkla başlangıç enfeksiyonlar ile olduğu için bu şekilde oluştuğu sanılabilir ama birçok farklı tetikleyici astım başlangıcına yol açar.

Astım yorgunluk ve unutkanlık yapar mı?

Tam kontrol altındaki astım yorgunluk ve unutkanlığa sebep olmaz ancak astımınız kontrol altında olmadığı ve geceleri sık sık uyandığınız için uyku ilacı kullanıyorsanız bu tür şikayetleriniz olabilir. Teofilin adı verilen bir tedavi kullanıyorsanız uykunuzu dolaylı olarak etkileyen bu tedavi benzer şikayetlere yol açabilir. Benzer şekilde antihistaminik adı verilen alerji tedavileri bu şikayetlere yol açabilir. Tedavilerden kaynaklandığını düşünüyorsanız doktorunuz ile farklı tedavi seçenekleri için

görüşmelisiniz. Ancak bazen alerjenler (özellikle polen alerjiniz varsa bahar aylarında) yorgunluk ve halsizliğe neden olabilir.

Kortikosteroid (kortizon) adı verilen tedaviler kullanıyorum. Uzun dönemde zararlı yan etkileri olduğu söyleniyor.

Birçok tedavi gibi kortikosteroidlerin de yan etkileri vardır. Ancak kemik erimesi, katarakt gibi tablet olarak kullanılan steroid tedavilerinde görülen bu yan etkilerin hava yolu ile (inhale) kullanılan kortikosteroid tedavilerinde görülmesi beklenmez. Ancak ses kısıklığı, ağız içerisinde yaralar ve mantar enfeksiyonları gibi yan etkiler inhale kortikosteroid kullanımına bağlı görülebilir. Uygun inhalasyon tekniği kullanılması, her kullanım sonrası düzenli bir şekilde ağız ve boğazda gargara yapılması bu yan etkileri belirgin şekilde azaltır.

Kortikosteroidleri sürekli kullanmam doğru mu? Cildim için bir dönem krem olarak kullanmıştım ve uzun süre kullanırsam zararlı olacağı söylenmişti. Ayrıca bağımlılık yapmasından da korkuyorum.

Bu ilaçlar şu an için astım tedavisinde en etkili ilaçlardır ve uzun süre kullanımlarında atakları engellediği, şikayetleri azalttığı gibi hava yollarında da belirgin iyileşme sağlarlar. Krem olarak kullanılan steroid tedavilerinin uzun dönem kullanımlarının cilt üzerinde ve cilt altı damarlarda zararlı etkileri görülmekteyken inhale olarak solunum yoluyla alınan tedavilerde bu etkiler akciğerde görülmemektedir. Bağımlılık yapmazlar ve uzun süre kullanılabilirler.

Başlangıçta bende astım olduğu söylenmişti ancak şimdi KOAH tedavisi alıyorum. Astım hastalığım zamanla KOAH'a (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) mı çevirdi?

Astım ve KOAH benzer şikayetlere (nefes darlığı, öksürük gibi) yol açmaları nedeniyle benzer hastalıklar olarak düşünülse de iki farklı hastalıktır. KOAH sigara içenlerde görülen ilerleyici karakterde ve tedavisi zorlu bir hastalıktır. Ancak astım hastaları sigara içmeleri halinde aynı zamanda KOAH hastası da olabilirler, bu durum tanı ve tedavide zorluklar yaşanmasına sebep olur.



Ben kendimi çok iyi hissediyorum, bazen şikayetlerim oluyor ancak tüm kan tetkiklerim ve akciğer filmim normal çıktı. Buna rağmen astım hastası olabilir miyim?

Kesin astım tanısı koyduracak herhangi bir kan ve film tetkiki yoktur. Astım ataklar halinde seyrederek ve ataklar dışında tüm muayene bulguları normal olabilir. Astım tanısı kişiye ait uygun tıbbi öykü ve şikayetler ile solunum fonksiyon testi adı verilen (ilaçlı veya ilaçsız) birtakım üfleme testleriyle konulur. Astım çeşitli ağırlıklarda seyrederek bazen uzun süre belirti vermeyebilir, tedavi ihtiyacı olmayabilir.

Astım hastaları gebe kalmaz mı? Gebelikte ilaç kullanmam doğru olur mu?

Gebelikte astımın seyrini tahmin etmek zordur. Gebelikte astım kötüleşebileceği gibi değişmeyebilir ya da iyileşebilir. Ancak sorunsuz bir gebelik ve sağlıklı bir bebek için gebelikte astım kontrolü şarttır. Gebelikte en zararlı davranış ilaçların bebeğe zararlı olacağı düşüncesiyle tüm tedavilerin doktora sorulmadan kesilmesidir. Bazı ilaçların gebelikte zararlı etkileri bilinmektedir. Ancak astımın kontrol altında tutulmasını sağlamak amacıyla gebelikte zararlı olmayan ve güvenle kullanılacak tedavilerin doktor gözetiminde periyodik kontrollerle uygulanması gerekir.

Astım hastaları ameliyat olamaz mı? Anestezi almam sıkıntı oluşturur mu?

Astım hastalarının ameliyat öncesi yapılacak ameliyatın türüne göre mutlaka bir uzman tarafından görülmesi ve gerektiğinde ameliyat öncesi ve sonrasında bazı ek tedavilerin planlanması gereklidir. Bazı ameliyatlarda astım hastaları için düşük riskli iken astımı kontrol altında olmayan bazı hastalarda operasyon yüksek riskli olup uygun kontrol sağlanana kadar ertelenmesi gerekebilir.