

Astımım Hangi Seviyede Acaba?



 Dr. Mustafa DEMİRTÜRK

Astım değişik şiddetlerde olabilen hipertansiyon ve diyabet gibi kronik bir hastalıktır. Şiddeti klinik bulgular ve solunum fonksiyon parametrelerinin değerlendirilmesi ile belirlenir. Ancak solunum testi sadece hastanedeki bir anlık durumu yansıtır. Oysa hasta gün içinde farklı zamanlarda kendini daha rahatsız hissedebilir.

Astım hastalığı hastanın semptomlarına yani belirtilerine göre farklı sınıflara ayrılır. Kişinin astım belirtileri olarak bilinen öksürük, nefes darlığı, hırıltılı solunum, göğüste sıkışma hissi ve balgam şikayetleri,

- Haftada iki ya da ikiden daha az ise
- Astım kişinin günlük aktivitelerini (iş, okul, spor ve yaşamsal aktiviteler) etkilemiyorsa
- Gece belirtileri nedeniyle ayda iki ya da daha az gece uykudan uyanma durumu var ise

- Haftada ikiden daha az sıklıkta kısa etkili beta agonist (ör: Ventolin®) ihtiyacı var ise
- Astım belirtilerinde artma nedeni ile oral steroid (ağızdan hap olarak alınan kortizonlu ilaç) ihtiyacı yılda birden fazla değil ise

bu hasta grubunda intermittent yani aralıklı astımdan söz edilebilir ki bu tür hastalarda ağır astım tanısı olanlara göre daha kısa süreli, daha az sayıda ilaç ve daha düşük dozlarda tedavi verilme imkanı bulunmaktadır.

Eğer bir hasta düzenli olarak günlük astım belirtileri yaşıyorsa, bu belirtiler nedeniyle hastanın günlük aktiviteleri kısıtlanıyorsa ve yakınmaları hastanın uykusunu da etkilemeye başlamışsa bu durumda persistan yani ağır, orta ileri düzeyde astımdan bahsedilebilir.

Hastaların hastalık düzeylerini takip etmede birtakım parametreler bulunmaktadır. İdeali, hastanın hastalık ciddiyetine göre değişebilmekle birlikte, düzenli olarak 1-6 aylık sürelerle hekimi tarafından değerlendirilmesidir. Her bir hasta vizitinde semptom ve bulgular, akciğer fonksiyonu, yaşam kalitesi, ataklar, hastanın tedaviye olan uyumu, tedavi yan etkileri ve hasta memnuniyeti açısından ilgili klinikte değerlendirme yapılmalıdır.

Ancak hastanın da kendi durumunu evinde değerlendirmesi mümkündür. Bu konuda da hastaların takip edildikleri kliniklerde düzenli aralıklarla eğitilmesi gerekmektedir. Hasta eğitimi hastanın hastaneye yatış sıklığını azaltır, günlük aktivitelerini ve hasta memnuniyetini artırır.

Astım hastaları atak sırasında nefes alıp verirken göğüslerinde, kedi mırıltısına benzer bir sestem (wheezing) yakınırlar. Tekrarlayıcıdır, daha çok gece ve/veya sabaha karşı ortaya çıkar. Ataklar kendiliğinden veya ilaçlarla hafifler veya kaybolur. Şikayetin olmadığı dönemler vardır.

Bu dönemleri yansıtması için hastaların evde kendilerinin yapacağı basit bir solunum test cihazı geliştirilmiştir. PEF-metre adlı bu cihazla hastalar en yüksek soluk verme hızını kaydedebilirler. Genel olarak aralıklı hafif seyirli astımı olan bireylerde PEF-metre cihazında solunum kapasitesi açısından



Bölüm 38 – Astımın Hangi Seviyede Acaba?

çok belirgin farklılıklar olmaz. Ancak ağır astımlılarda günlük PEF değişiklikleri %20'nin üzerindedir, hatta %30'un üzerinde olabilir.

Astımın kontrol altında olması demek hastanın hiç şikayetinin olmaması, solunum fonksiyonlarının normal ya da normale yakın olması ve günlük yaşamını normal sürdürmesi, yani sağlıklı bir birey gibi yaşaması demektir. Bu da ancak doğru tedavi ile sağlanabilir. Klinik bulgulara göre hastalar "kontrol altında", "kısmen kontrol altında" veya "kontrol altında değil" şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma tedavinin yeterli olup olmadığını gösterir. Hekim ve hastalara astım tedavisinin daha etkin yapılmasını, uzun vadede astım atak gelişim riskini ve akciğer fonksiyonlarındaki kaybı önlemede yol göstericidir. Astım kontrol düzeyini belirleyen çeşitli yöntemler (anketler, solunum fonksiyon testleri) vardır. Anketlerde gündüz belirtileri, aktivite kısıtlanması, gece belirtileri/uyanma, rahatlatıcı ilaç kullanım sıklığı, atak sıklığı sorgulanmaktadır.

Eğer aşağıdaki sorulardan üç ya da daha fazlasına EVET cevabı verdiyseniz astımınız kontrol altında değildir, ilacınızı artırmanız gerekir.

Resim: PEF-metre görüntüsü



Tablo: Astımınızın kontrol altında olup olmadığını nasıl anlayacaksınız?

Son 1 haftada aşağıdaki belirtilerin hangisini yaşadınız?		
Haftada 2 günden fazla astım belirtisi yaşadınız mı?	Evet	Hayır
Astım nedeniyle günlük işlerinizi yapamadığınız oldu mu?	Evet	Hayır
Gece astımdan dolayı uyandığınız oldu mu?	Evet	Hayır
Kurtarıcı ilacınızı haftada 2 kereden fazla aldınız mı?	Evet	Hayır
PEF-metreniz varsa PEF değerinize size ait en iyi değerden düşük oldu mu?	Evet	Hayır

Ek olarak; her kontrolde hastalar, mutlaka tetikleyici faktörlere maruziyet, ilaçları doğru kullanıp kullanmadıkları ve astım belirtilerini artıran ek hastalıklar açısından da sorgulanmalıdır.

Ciddi nefes darlığı varsa/kısa cümlelerle konuşabiliyorsanız, ağır astım atağı geçiriyorsanız ve ölüm korkusu yaşadığınız, kurtarıcı ilacınızı dört saatten daha sık aralarla almanız gerekiyor ve düzelmeyorsanız astımınız kontrol altında değildir.

Astımlı hastaların hastalığının başarılı kontrolü için;

- Belirtilerin ve akciğer fonksiyonlarının düzenli kontrolü
- Sürekli hekim kontrolüyle ve kendi kendine ölçümlerle hastalığın gidişinin denetlenmesi
- Hastaların, doktoru ile uyum içinde çalışabilecek eğitim düzeyine getirilmesi
- Tetikleyici çevresel faktörler ve alerjenlerden kaçınma
- Astım ciddiyetine katkıda bulunan ek hastalıkların kontrolü
- Etkin ve doğru ilaç tedavisi gereklidir.