

Evlenecek ya da Evini Yenileyecek Astımlılara Öneriler



 Dr. Sami ÖZTÜRK

Evlenmek ve mutlu bir yuva kurmak her gencin tatlı bir hayalidir. Ancak bazen kronik hastalıklar evlenmeye engeldir veya engel gibi gözükür. Astım hastalığı evlenmek için engel bir hastalık değildir. Ancak bazı toplumlarda özellikle genç kızların astım ilaçlarını kullanması ve astım ilaçları hakkındaki yanlış inanışlar (akciğerleri şişiriyormuş, bağımlılık yapıyormuş, günlük işleri yapamaz hale geliyormuş gibi) olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Astım hastalığı evlenmeye engel değildir. Astım hastalarının, eğer normal kontrollerini yaptırıyor ve ilaçlarını gerektiği kadar kullanıyorlarsa toplumdaki normal bireylerden asla bir farkları yoktur. Hastalıkları bulaşıcı değildir, ilaçları ise bağımlılık yapmaz. Ancak evlenenlere dolayısıyla ev kuracaklara veya ev eşyası alacaklara biz doktorların da birtakım önerileri vardır elbette.

Sigara içmeyin: Mümkünse çevrenizde içirmeyin de. Sigara astımın sinsi düşmanlarından biridir. Sigara içilmesi ve/veya içilen evde veya ortamda astımlı kişilerin bulunması önerilmez. Kış aylarında dış ortamdaki kirli havanın olduğu gibi sigara dumanı da sağlıklı kişiler için bile zararlıyken astımlı hastalar için daha da zararlı olacağı kaçınılmazdır.

Alerjiniz varsa önlem alınız. Astımlı hastaların belki de yarısı alerjik (ev tozu akarı, mantar sporu, hamam böceği, mantar sporu vs.) nedenlidir. Öyle ise alerjik astımı olanların birtakım önlemleri olması gereklidir.

- Mantar sporu alerjiniz varsa rutubetli evlerde oturmayınız.
- Ev tozu alerjiniz varsa evinizi duvardan duvara halılarla asla kaplamayınız.
- Eve alınacak halıların antialerjik veya toz üretmeyen olanlarını tercih ediniz.
- Hava filtre edici cihazlar ev içi ortamı havayı temizlediği (ev tozundan, polenlerden, hamam böceğinden, ev içindeki gereksiz kokulardan vs.) için kullanılması önerilir.
- Elektrik süpürgesi olarak ev tozu akarını toplayan, dış ortama salınmayan bir bakıma antialerjik olan özel süpürgeleri tercih ediniz.
- Ev, giysi temizliğinde ve parfümeri olarak kokusu az olan, nefes darlığı yapmayan bakım ve temizlik ürünlerini tercih ediniz.

Yerleşim yerini seçin: Büyükşehirler havası itibariyle kirlilik oranı fazla olan ve astım gibi solunum sistemi hastalığı olanları rahatsız edici yapıya sahiptirler. Astımlı hastaların olabildiğince havası temiz ve büyük olmayan şehirleri tercih ederek buralara yerleşmeleri önerilir. Eğer büyükşehirde yaşamak zorundaysanız o zaman bu şehirlerin merkezi olmayan kısımlarına yerleşebilirsiniz. Polen alerjisi olanların ise orman, park ve bahçe gibi yeşilliğin bol olduğu yerler dışındaki bölgelere yerleşmesi önerilir.

Ev hayvanı beslemeyin: Astımlı hastaların bir kısmında evcil hayvanlara karşı alerji vardır, bu hastaların ev içinde hayvanlarla teması önlenmelidir. Alerji testlerinde ev hayvanı alerjiniz saptanmasa bile genel olarak ev hayvanı beslenmesi astımlı hastalarda önerilmez.