



Daha kolay
yoruluyorum

40 yařın
üzerindeyim

Nefes darlığı
çekiyorum

Öksürüyorum

Sık bronřit
oluyorum

Sigara
içiyorum

Nefes dolu bir yařam için,
hemen göğüs hastalıkları uzmanına başvurup
basit bir solunum testi yaptırmayı ihmal etmeyin!

NEFESİNİN SESİNİ DİNLE!

Hayata tutunun.
Hastalığınızla ilgili **bilgi edinin.**

Daha fazla bilgi için;

www.solunum.org.tr

www.nefesalalim.com

www.koahhastalariderneęi.org



Türkiye
Solunum
Araştırmaları
Derneęi

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı

KOAH

Kronik: “Uzun zamandır devam etmekte olan” anlamındadır.

Obstrüktif: “Tıkayıcı” yani “nefes borularındaki tıkanma nedeniyle akciğerlere hava giriş-çıkışını engelleyen” anlamındadır.

KOAH erken dönemde teşhis edildiği zaman önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır.

Tedavi edilmezse ilerleyici bir hastalıktır.

Dünyada dördüncü, Türkiye’de üçüncü en önemli ölüm nedenidir.

KOAH bulaşıcı bir hastalık değildir.



KOAH riskleri:

Sigara en sık nedendir. Sigara içen 4 kişiden birinde KOAH gelişmektedir.

Kırsal bölgelerde yemek pişirmek, ekmek yapmak ve ısınmak amacıyla yakılan odun, kömür ve tezek gibi maddelerin (biyoyakıtlar) dumanlarının solunması KOAH için sigara kadar önemli bir risktir.

Meslek nedeniyle zararlı gazlar ve tozların solunması da KOAH’a neden olabilir.

40 yaş ve üzeri
halen içiyorsanız
ya da eskiden
sigara içmiş iseniz
risk altındasınız.

Ne zaman KOAH'tan kuşkuluanmalıyım?



KOAH sinsi gelişen bir hastalıktır. Genellikle ileri evrelerde teşhis edilir. Risk grubunda aşağıdaki şikayetlerin ortaya çıkması hastalık habercileridir.



Egzersiz ile oluşan nefes darlığı
Düz yolda hızlı yürümek veya yokuş çıkmakla



Öksürük



Balgam çıkarmak

Gecikmeden göğüs hastalıkları uzmanına

başvurmak gerekir. Erken teşhis ve tedavi ile hastalığın ilerlemesi durdurulur.

İleri evrelerde nefes darlığı çok artar ve günlük aktiviteler, ev işleri dahi yapılamaz. Bazen evde sürekli oksijen almak ve suni solunum cihazına bağlanmak gerekebilir.



KOAH nasıl teşhis edilir?

40 yaş üzerinde olup sigara içiyorsanız ve KOAH riski altında iseniz erken teşhis için solunum fonksiyon testi yaptırmalısınız.

Solunum Fonksiyon Testi; nefes borularında tıkanıklık olup olmadığını ve eğer varsa tıkanıklığın şiddetini ölçen basit bir testtir.



KOAH nasıl tedavi edilir?

Tedavide başarının anahtarları; erken teşhis ve sigaranın bırakılmasıdır

Sigarayı bırakmak veya diğer risk faktörlerinden uzaklaşmak en etkili tedavi yöntemidir.

Düzenli doktor kontrolü ve düzenli ilaç kullanmak gerekir.

Solunum yolu ile kullanılan inhaler cihazların doğru teknikle kullanılması tedavi başarısı için şarttır. Cihaz kullanım eğitimleri mutlaka alınmalıdır.

Etkin bir tedavi için tedaviye uyum önemlidir. Her yıl sonbaharda grip aşısı yaptırılmalıdır. Yaşlı veya ileri evrede bulunan hastalarda zatürre aşısı da önerilir. Elleri sık yıkamak enfeksiyonlardan korunmak için etkili bir yöntemdir.

Düzenli yürüyüş ve fizik egzersizler kasları güçlendirerek nefes darlığını azaltır. Solunum rehabilitasyon merkezlerinde hareket egzersizleri ve nefes egzersizleri eğitimleri verilmektedir.

Bol sıvı tüketilmelidir.

Dengeli ve sağlıklı beslenerek ideal kiloda kalınmalıdır.

Nefes darlığı, balgam çıkarma ve öksürük yakınmaları tedaviye rağmen artarsa bu hastalık alevlenmesinin belirtisidir ve hemen bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir.