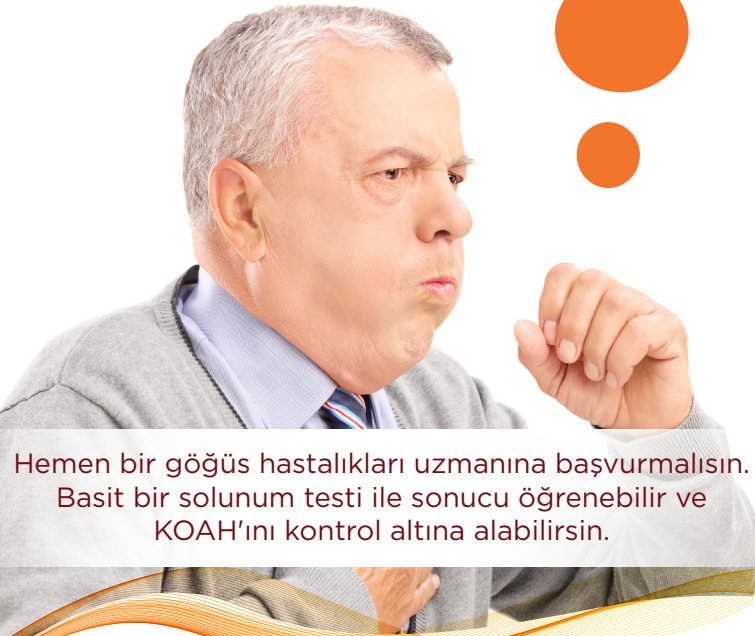


BUNLARI BİLİYOR MUSUN ?

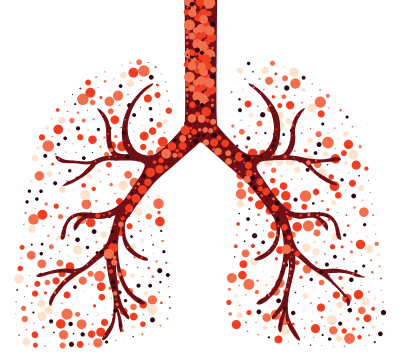
- ☞ Sigara KOAH'ın en önemli nedeni. Sigara içen her 5 kişiden birinde KOAH görülüyor.
- ☞ Nargile de bir tütün ürünü ve bütün tütün ürünleri gibi sağlığa zararlı. Nargile içerken çok daha uzun süre dumana maruz kalınır ve bu da KOAH olma riskini arttırır.
- ☞ KOAH sinsi ilerleyen bir hastalık olduğu için teşhisi genellikle 40 yaşından sonra konulur. Sigara ve diğer tütün ürünlerinin bırakılması ile hastalığın ilerleme hızı yavaşlar.
- ☞ KOAH'ı kontrol altına almak için ilaçlar düzenli olarak kullanılmalı, tedavi aksatılmamalı. Bunun yanı sıra beslenme ve kilo kontrolüne dikkat edilmeli. Solunan hava kalitesine özen gösterilmeli. Sağlıklı bir yaşam için düzenli egzersiz ve yürüyüş ihmal edilmemeli.

Özellikle sabahları öksürüyorum.
Nefes darlığı çekiyorum.
Çabuk yoruluyorum.
Sigara içiyordum. / Sigara içiyorum.
40 yaşın üzerindeyim.

Ben de KOAH olabilir miyim?



Hemen bir göğüs hastalıkları uzmanına başvurmalısın.
Basit bir solunum testi ile sonucu öğrenebilir ve
KOAH'ını kontrol altına alabilirsin.



Nefesini dinle
**KOAH'A
DUR DE!**

Hastalığını tanı,
tedavini yarım bırakma.
Kazanan sen ol.

KOAH TEDAVİSİNDE İNHALER CİHAZINI DOĞRU KULLAN

Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği (TÜSAD) ve KOAH Hastaları Derneği'nin işbirliğiyle inhaler cihazların doğru kullanımını anlatmak amacıyla 'İnhalerim' mobil uygulaması geliştirildi. Uygulamadaki videolarda cihazların kullanımı dünya serbest dalış rekortmeni milli sporcumuz Şahika Ercümen tarafından anlatılıyor.

“İnhalerim” uygulamasını Android ve iOS'tan ücretsiz olarak indirebilirsin.



İnhalerim



www.solunum.org.tr
www.koahhastalariderneği.org
www.nefesalalim.com

Türkiye'de tanı konulmuş **3,3 milyon KOAH** hastası bulunuyor. Bir o kadar da tanı konulmamış ve doktor kontrolüne girmemiş hasta olduğu tahmin ediliyor.

KOAH; dünyada 4'üncü, Türkiye'de ise 3'üncü en önemli ölüm nedenidir.

