

Evde Astım Takibi



 Dr. Ömer AYTEN ve Dr. Gülhan AYHAN

Astım hastalığı kronik bir hastalık olması nedeniyle tedavisi de uzun süreli olmaktadır. Kalp yetmezliği hastalığı, yüksek tansiyon hastalığı, sinir hastalıkları ve şeker hastalığı gibi astımlı hastaların da takibi hem hasta hem takip eden doktoru tarafından düzenli bir şekilde yapılmalıdır. Her hastanın elinde güncel bir tedavi planı, takip kartları bulunması gerekmektedir. Hastalar her kontrole geldiğinde bu tedavi planında mevcut olan tedaviye uyumları değerlendirilmeli ve astım kontrol testleri ile “kontrol düzeyi” belirlenmelidir.

Astım kontrolü hasta her kontrole geldiğinde değerlendirilmesi gereken bir ölçüttür. Peki astımın kontrol altında olması ne demektir? Astımın kontrol altında olması demek; hastanın hiç astım şikayeti (öksürük, hırıltılı solunum, nefes darlığı, hışıltı, göğüste baskı hissi vb) olmaması, yapılan solunum fonksiyon testinin normal sınırlarda olması ve günlük yaşamını normal şekilde sürdürmesi,



Bölüm 18 – Evde Astım Takibi

kendi işini rahatlıkla yapabilmelidir. Yani sağlıklı bir kişi gibi yaşamını sürdürmesi demektir. Bu tam kontrol ise ancak tedaviye uyum ve doğru şekilde yapılan etkili tedavi ile mümkün olmaktadır. Hastanın klinik bulgularına göre kontrol kavramını (**Şekil 1**) şu şekilde sınıflandırabiliriz:

- “kontrol altında”
- “kısmen kontrol”
- “kontrol altında değil”

Bu sınıflandırma bize hastanın uygulamakta olduğu tedavinin yeterli olup olmadığını göstermektedir. Hastanın astım tedavisini etkili bir şekilde yapıp yapmadığı, hastada astım krizi gelişip gelişmeyeceği ve akciğer kapasitesinde kayıp olup olmadığı ile ilgili olarak doktorun ve hastanın bilgi edinmesi konusunda oldukça faydalıdır (**Şekil 1 ve 2**).

Astım kontrol düzeyini belirlemek için 7 tane özelliğe bakarız:

1. Astımın gündüz semptomlarının haftada 2’den fazla veya 2’den az olması,
2. Astım şikayetleri nedeniyle günlük işlerini yapamama veya aktivitelerde kısıtlanma olup olmaması,
3. Gece astım şikayeti nedeniyle uyanma olup olmaması,
4. Kurtarıcı ilaç ihtiyacının haftada 2’den fazla veya 2’den az olması,
5. PEF veya FEV1 değerinin normalden düşük olması veya normal olması,
6. Alevlenmelerin sayısı ve sıklığı,
7. Astım kontrol testindeki puanlara göre “tam kontrol altında”, “kısmi kontrol” ve “kontrol altında değil” olarak sınıflandırılmasına göre belirlenir.

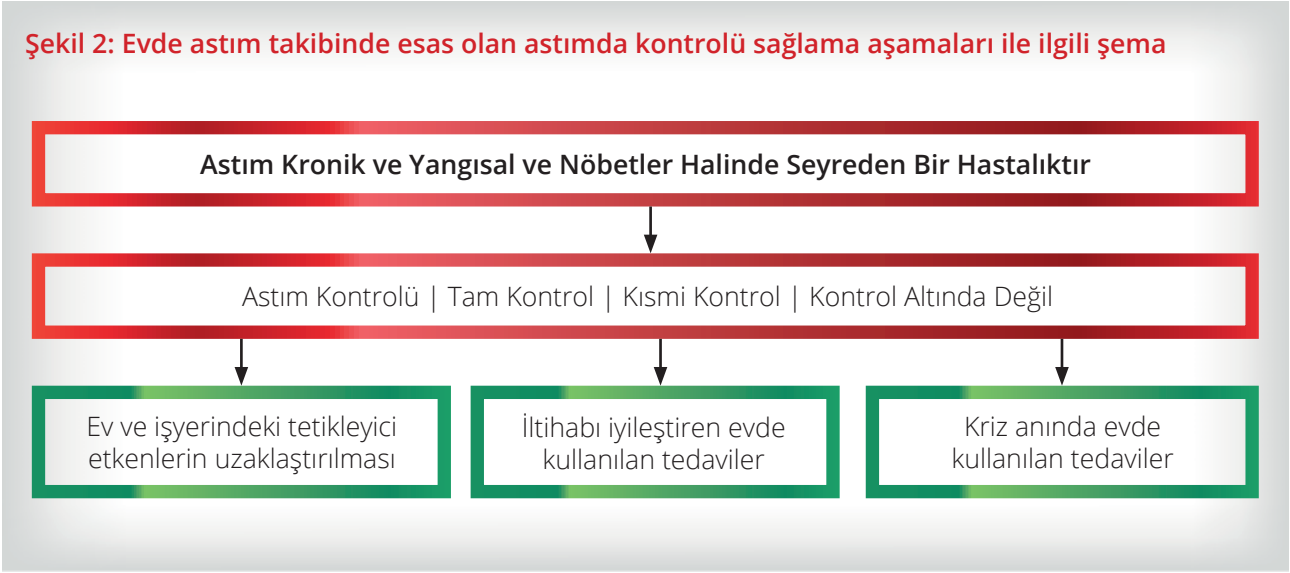
Eğer astımın gündüz semptomları haftada 2 ya da 2 kezden azsa veya hiç astım şikayeti yoksa, aktivitede kısıtlanma yoksa yani günlük işlerini rahatlıkla yapıyorsa, hiç gece şikayetleri olmuyorsa, rahatlatıcı ilaç ihtiyacı haftada 2 veya 2 kezden az ise veya hiç ihtiyaç olmuyorsa, solunum testleri değeri normal ise, hiç kriz olmuyorsa, astım kontrol testinde 25 puan aldıysa astım kontrol altındadır. Buna karşılık astımın gündüz semptomları veya astım şikayeti haftada 2 kezden fazla ise, aktivitede kısıtlanma varsa yani günlük işlerini rahatlıkla yapamıyorsa, gece şikayetleri oluyorsa, rahatlatıcı ilaç ihtiyacı haftada 2 kezden fazla ise solunum testleri değeri normal değilse, yılda 1 kez ya da daha

Şekil 1: Astım kontrol düzeyini belirlemek için kullanılan çizelge.

Astım Kontrol Düzeyleri			
	Tam Kontrol (Aşağıdakilerin tümünün karşılanması)	Kısmi Kontrol (Herhangi birinin bulunması)	Kontrol Altında Değil
Gündüz semptomları	Haftada ≤ 2 kez ya da yok	Haftada 2 kezden fazla	Bir haftada kısmen kontrol altında olan astım özelliklerinden 3 ya da daha fazlasının bulunması
Aktivitenin kısıtlanması	Yok	Varsa	
Gece semptomları / uyanmaları	Yok	Varsa	
Rahatlatıcı ilaç gereksinimi	Haftada ≤ 2 kez ya da yok	Haftada 2 kezden fazla	
Solunum fonksiyonları (PEF ya da FEV1)	Normal	Beklenen ya da biliniyorsa en iyi kişisel değerin $< 80\%$ 'i	
Alevlenmeler	Yok	Yılda bir kez ya da daha fazla	Haftada bir kez
Anketler	AKT=25 ACQ ≤ 0.75	AKT=20-24 ACQ=0.75-1.5	AKT ≤ 19 ACQ ≥ 1.5

fazla kriz oluyorsa, astım kontrol testinde 20-24 arasında puan aldıysa, astım kısmen kontrol altındadır. Eğer 1 haftada kısmen kontrol altında astım özelliklerinden 3 ya da daha fazlası bulunuyorsa,

Şekil 2: Evde astım takibinde esas olan astımda kontrolü sağlama aşamaları ile ilgili şema



haftada 1 kez kriz geçiriyorsa ve astım kontrol testinde 19 veya daha az puan aldıysa astım kontrol altında değildir.

Evde astım takibinde esas olan astımda kontrolü sağlamaktır. Astım hastalığı kronik, iyilik ve kriz dönemlerinin olduğu yani nöbetler halinde seyreden ve mikrobiyal olmayan yangı veya iltihabın olduğu bazen de allerjik nedenlerin olabildiği, hava yollarında daralma ile seyreden bir solunum sistemi hastalığıdır. Bu hastalıkta kontrolü sağlamak için ev ve işyerinde tetikleyici etkenlerin uzaklaştırılması, iltihabı iyileştiren tedavilerin nefes yoluyla kullanılması ve kriz anında evde tedavi uygulanması gerekebilir (**Şekil 2**).

Astımın evde takibi hasta tarafından kolay bir şekilde yapılabilir. Bu takibi yaparken hastanın temel hedefi “tam kontrolü” sağlamak olmalıdır. Bu hedefe ulaşabilmesi için de kendisini takip eden doktoru tarafından verilmiş olan ilaçlarını doğru bir şekilde ve düzenli olarak kullanması ve tedavisini kullanırken de devamlı kendi kendini değerlendirmesi gerekmektedir. Bu de-

ğerlendirmelerin tarafsız olabilmesi için ve kontrole gittiğinde iki kontrol arasındaki durumunun doktoru tarafından tam olarak belirlenebilmesi için hasta tarafından semptom skoru tablosu düzenlenmelidir. Çeşitli semptom skor formları bulunmaktadır. Bu semptom skorları şu şekilde yapılır: 0 puan=nefes darlığı yok, 1=hafif nefes darlığı, 2=orta derecede nefes darlığı, 3=şiddetli nefes darlığı şeklindedir. Hasta kendisi için bir çizelge (**Şekil 3** te görüldüğü gibi) hazırlar ve bu çizelgeye kendisi ile ilgili tüm bilgileri doğru bir şekilde not eder ve kontrole geldiğinde yanında getirir.

Hasta bu çizelgeye kendini tanıtmak amacıyla kişisel bilgileri olan; adını, soyadını, kendisini takip eden doktorun adını ve soyadını, kendi telefon numarasını, dosya numarasını ve kimlik numarasını kaydeder. Her gün kullanması gereken ilaçlarının adını ve dozunu açık bir şekilde alt alta yazar. Kriz anında veya egzersizden önce kullanması gereken ilaçların adını ve dozunu yazar. Tedavisini artırması gereken durumlar olup olmadığını not eder. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz; haftada 2 günden fazla astım şikayeti yaşadıysa "evet", astım şikayetleri nedeniyle günlük işlerini yapamadıysa "evet", gece astım şikayeti nedeniyle uyandıysa "evet", kurtarıcı ilaç ihtiyacı haftada 2'den fazla olduysa "evet", PEF değeri normalden düşük ise "evet" cevabı verir ve bu 5 sorudan 3 ve daha fazlasına "evet" cevabı veriyorsa astım kontrol altında değildir (**Şekil 3**) ve ilacının dozunu artırması gerekmektedir. Hastanın yaş, boy ve cinsiyetine göre normal değerler doktoru tarafından belirlenerek hastaya belli değerlerin altında kurtarıcı ilaç kullanması gerektiği belli değerler altına düşünce de mutlaka doktoruna başvurması gerektiği söylenebilir.

Astım kontrolü ileri derecede bozulmuşsa yani ciddi nefes darlığı varsa, kısa cümleler ile konuşabiliyorsa veya ağır astım krizi geçiriyorsa ve ölüm korkusu yaşıyorsa veya kurtarıcı ilacını 4 saatten daha sık aralar ile alması gerekiyorsa ve halen düzelmiyorsa o zaman 2-4 puf kurtarıcı inhaler ilacı ile birlikte kortizon hapından doktorunun daha önce belirlediği dozdan alması ve en yakın hastaneye gitmesi gerekecektir. Hastaneye gidinceye kadar kurtarıcı ilacını almaya devam etmelidir (**Şekil 3**). Aynı çizelgeye kurtarıcı ilaç kullanımı olup olmadığı, gece nefes darlığı ile uyanma olup olmadığı gibi detaylar da eklenebilir. Ayrıca "PEF metre" adı verilen basit bir cihazla evde solunum fonksiyonları hakkında kabaca fikir sahibi olunabilir. PEF metre cihazı ile soluk hızının takibi, ilaç tedavisinin yeterli



Şekil 3: Hasta takip formu

Hasta Adı Soyadı Tel:		Dosya No: Doktor:	
Her gün almanız gereken ilaçlar			
İlaç Adı		Doz	
Nefes darlığı, hırıltı, öksürük nöbetlerinde ya da egzersizden önce almanız gereken ilaç			
TEDAVİYİ NE ZAMAN ARTIRACAKSINIZ?			
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
PEFmetreniz varsa PEF değerinizi'dan düşük oldu mu?		() Evet	() Hayır
Eğer yukarıdaki sorulardan 3 ya da daha fazlasına EVET cevabı verdiyseniz astımınız kontrol altında değildir, ilacınızı artırmanız gerekir.			
TEDAVİNİZİ NASIL ARTIRACAKSINIZ?			
..... ilacınızı dozunda almaya başlayın. Tedaviyi gün sürdürün.			
DOKTORU/HASTANEYİ NE ZAMAN ARAYACAKSINIZ?			
Doktor ya da kliniğin numarası: gün içinde ulaşamazsanız arayacağınız diğer telefon numarası:			
ACİL DURUM/ASTIM KONTROLÜNÜN İLERİ DERECEDE BOZULDUĞUNU GÖSTEREN BELİRTİLER			
– Ciddi nefes darlığı varsa/kısa cümlelerle konuşabiliyorsanız. – Ağır astım atağı geçiriyorsanız ve ölüm korkusu yaşıyorsanız. – Kurtarıcı ilacınızı 4 saatten daha sık aralarla almanız gerekiyor ve düzelmiyorsa			
1. Kurtarıcı ilacınızı 2-4 puf alın.			
2. Kortizon hapınızı tablet alın.			
3. Hastaneye gidin ya da numarayı arayın.			
4. Hastaneye ulaşıncaya kadar kurtarıcı ilacınızı almaya devam edin.			

Şekil 4: Astım Kontrol Testi Formu

Astım Kontrol Testi™ (AKT)

1. Son 4 haftada astımınız sizin işte, okulda veya evde yapmak istediklerinizi ne kadar etkiledi?

Tamamen	1	Çoğunlukla	2	Bazen	3	Nadiren	4	Hiçbir zaman	5
---------	---	------------	---	-------	---	---------	---	--------------	---

2. Son 4 hafta süresince, ne kadar sıklıkla nefes darlığı hissettiniz?

Günde bir kezden fazla	1	Günde bir kez	2	Haftada 3-6 kez	3	Haftada 1 veya iki kez	4	Hiçbir zaman	5
------------------------	---	---------------	---	-----------------	---	------------------------	---	--------------	---

3. Son 4 hafta süresince, astım şikayetleriniz (hışıltı, öksürük, nefes darlığı, göğüste sıkışma veya ağrı) kaç kez gece veya sabah sizi normal kalkış saatinizden önce uyandırdı?

Haftada en az 4 gece	1	Haftada 2-3 gece	2	Haftada bir kez	3	Bir veya iki kez	4	Hiçbir zaman	5
----------------------	---	------------------	---	-----------------	---	------------------	---	--------------	---

4. Son 4 hafta süresince rahatlatıcı inhaler cihazınızı veya Salbutamol türü nebülizer cihazınızı kaç kez kullandınız?

Günde 3 kez veya daha sık	1	Günde 1 veya 2 kez	2	Haftada 2 veya 3 kez	3	Haftada 1 kez veya daha az	4	Hiçbir zaman	5
---------------------------	---	--------------------	---	----------------------	---	----------------------------	---	--------------	---

5. Son 4 haftadaki astım kontrolünüzü nasıl değerlendirirsiniz?

Hiç kontrol altında değil	1	Zayıf düzeyde	2	Bir dereceye kadar	3	İyi düzeyde	4	Tamamen kontrol altında	5
---------------------------	---	---------------	---	--------------------	---	-------------	---	-------------------------	---

Hasta Toplam Puanı

PUAN

olup olmadığının takibi ve astımın seyrinin izlenimi (hastalık kontrol altında mı, kötüye gidiş var mı) yapılabilmektedir.

Bölüm 18 – Evde Astım Takibi

Astımın kontrol altında olup olmadığını tespit etmek için “Astım Kontrol Anketi” hasta tarafından doldurulur (**Şekil 4**). Bu anket 5 sorudan oluşmaktadır. Bu 5 soruya verilen cevapların puan karşılığı toplanır. Hasta astım kontrol testinden 25 puan aldıysa astım kontrol altındadır, astım kontrol testinden 20-24 arasında puan aldıysa astım kısmen kontrol altındadır ve astım kontrol testinden 19 veya daha az puan aldıysa astım kontrol altında değildir.

Sonuç olarak; tedavi programlarından biri olan evde astım takibi astım hastaları tarafından kolaylıkla yapılabilmektedir. Hasta ve doktorunun birlikte tedavi hedeflerini ortaya koyması ve bu konuda ortak bir anlaşmaya varması gerekmektedir. Hastanın kendi kendini izlemesini sağlayan yazılı bir eylem planının birlikte geliştirilmesi, düzenli aralıklarla hem hasta hem doktor tarafından tedavinin ve astım kontrol düzeyinin gözden geçirilmesi, kontrolün sağlanmasında en önemli noktadır.