

DÜNYA ASTIM GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) astımın çok önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu kabul etmiştir. DSÖ'ye göre tüm dünyada 339 milyon kişinin astımı olduğu tahmin edilmektedir ve 2016 yılında dünyada 417.918 astıma bağlı ölüm görülmüştür.

Astım nasıl bir hastalıktır ve belirtileri nelerdir?

Astım, akciğer içi hava yollarında mikrobik olmayan bir tür iltihap nedeniyle hava yolu duvarının daralması sonucu ortaya çıkan müzmin (kronik) bir akciğer hastalığıdır. Astım tekrarlayan ve ataklar halinde gelen nefes darlığı, nefes alıp verirken ortaya çıkan hırıltı/hışıltı/ıslık sesi, göğüste baskı hissi ve öksürük gibi belirtilerle kendini gösterir.

Astım tedavi edilebilir mi?

Dünyanın hiç bir yerinde astımı tamamen ortadan kaldıran bir ilaç tedavisi yoktur. Astım tedavisinin amacı hastalığın şikayetlerinin kontrol altına alınması ve hastanın yaşamını normale en yakın şekilde devam ettirilmesidir. Uygun ilaç tedavisinin verilmesi ile astım belirtileri kontrol altına alınabilmektedir.

Astım tedavisi ulusal ve uluslararası uzmanların katılımıyla hazırlanan ve her yıl yenilenen rehberdeki önerilere göre yapılmaktadır. Uluslararası ve ulusal astım rehberindeki en önemli yenilik nefes açıcı (kurtarıcı) ilaçların astım atak tedavisinde artık tek başına kullanılması yerine mutlaka asıl tedavi edici ilaç olan inhaler kortizon ile birlikte alınması önerisidir. Dünyada astım hastalığının tedavisi ve takibi için kullanılması önerilen her türlü ilaç ve malzeme ülkemizde bulunmaktadır. Uygun ilaç tedavisiyle astımlıların önemli bir kısmı iş ve okul dahil günlük yaşamlarına, hastalık nedeni ile ilgili herhangi bir kısıtlanma olmadan devam edebilirler.

Astım ilaçlarının büyük bir kısmı soluk alma yolu (inhalasyon) ile kullanılan ilaçlardır ve bu yolla daha az yan etki ile direk hava yollarında istenen tedavi edici etkiyi oluştururlar. Astım tedavisi için kullanılan inhalasyon cihazlarının pek çok farklı şekli vardır. Bu cihazların doğru kullanılması tedavinin etkin yapılabilmesi için çok önemlidir. Tedaviye başlanırken bu cihazların kullanım şekli mutlaka hastalara gösterilmelidir.

Astımı kontrol altında tutmak için astımlı hastalar ne yapmalıdır?

Astım kontrolünü güçleştiren etkenler; ilaçların doğru teknikle ve düzenli kullanılmaması ve bunun yanında alerjenler gibi özel veya enfeksiyon, sigara dumanı ve kimyasallar gibi genel tetikleyicilere maruz kalmak sayılabilir. Yapılan araştırmalarda hastaların ilaçlarını doktorunun önerdiği şekilde kullanmasının, sigarayı

birakmanın ve obez hastaların kilo vermesinin, sağlıklı ve dengeli beslenmenin, düzenli egzersiz yapmanın, solunan ortam havasını temiz tutmanın astımın kontrolünü kolaylaştırdığı gösterilmiştir.

Ne yazık ki hastaların ve toplumun bazı yanlış kanaatlar nedeniyle bazen astımın kontrol altına alınmasında zorluklar yaşanmaktadır.

Bu yıl Dünya Astım Günü'nde "**Astımda Doğru Bilinen Yanlışlar**"ın anlatılması hedeflenmektedir. Bu tema, astımlı hastaların bu hastalığın tedavisi ile ilgili gelişmelerden gönül rahatlığı ile faydalanmalarını engelleyen, astımla ilgili sık duyulan söylenti ve yanlış kanıları belirlemeye yönelik bir çağrıdır.

Astımla ilgili toplumumuzda oluşmuş yanlış kanaatler ve doğru bilgiler dikkatinize sunulmuştur;

- Astım bir çocukluk çağı hastalığıdır; zamanla kaybolur düşüncesi yanlış olup astım her yaşta ortaya çıkabilir (çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve yaşlılarda). Astımlı çocukların bir bölümü büyüyünce şikayetsiz devam etse de tamamı düzelmemektedir.
- Astımın bulaşıcı bir enfeksiyon olduğu düşünülebilmektedir, ancak astım bulaşıcı bir enfeksiyon değildir. Özellikle viral solunum yolu enfeksiyonları (örn. soğuk algınlığı ve grip) astım ataklarına neden olabilir.
- Astımlıların hepsinde alerji vardır kanısı yanlış olup astımlıların yaklaşık yarısında alerji vardır. Çocuklarda astım genellikle alerji ile ilişkiliyken erişkin yaşta başlayan astım daha az oranda alerjiyle ilişkilidir.
- Astımlılar egzersiz yapmamaları gerektiği düşüncesi doğru olmayıp hastalık iyi kontrol altındaysa, astımlılar egzersiz hatta ağır sporları dahi yapabilirler.
- Astım sadece yüksek doz kortizonla kontrol edilebilir düşüncesi gerçek olmayıp astım genellikle düşük-orta doz inhaler kortizonla kontrol altına alınabilir.
- Astım ilaçları bağımlılık yapar düşüncesi yanlış olup astım tedavisinde kullanılan hiçbir ilacın bağımlılık yapıcı etkisi bulunmamaktadır, yani ilaçlar kesildiğinde yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaz. Hastanın şikayeti olmasa bile astım müzmin bir hastalık olduğundan hekim kontrolünde astım ilaçlarının uzun süre kullanılması gerekebilir.

Sonuç olarak, astım tedavi ile kontrol altına alınabilen bir hastalıktır. Hastanın tedaviye uyumunu etkileyebilecek, azaltabilecek yanlış bilgilerin, diğer bir ifadeyle doğru bilinen yanlışların ortadan kaldırılması için hastaların ve toplumun bilgilendirilmesi hastalığın kontrolü açısından önem taşımaktadır.