

Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı

KOAH

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



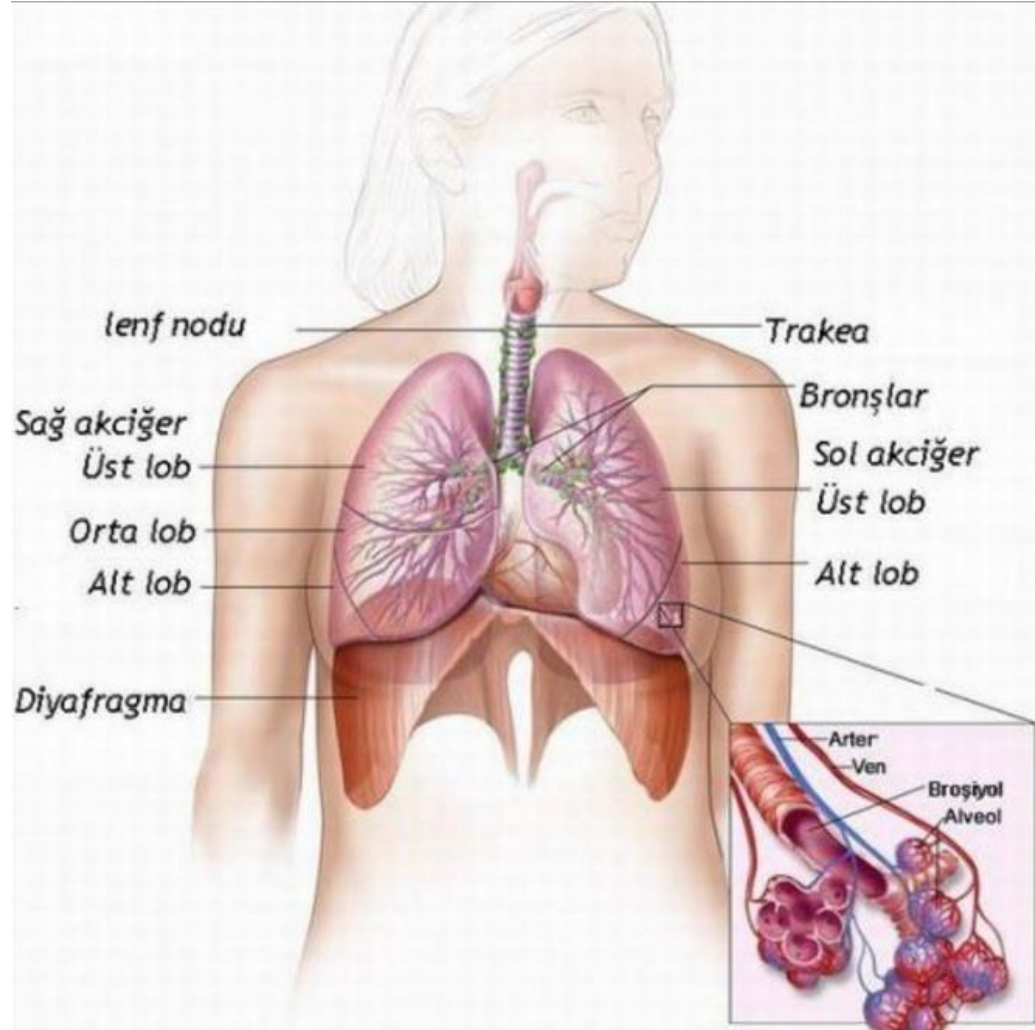
Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı ve Arş. Gör. Dr. Tuğçe Şanver tarafından Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.
Yavuz Sarı Ö, Şanver T, Aslan D. Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı KOAH. HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [Internet]
http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:20.11.2015

Solunum sistemimiz nasıl çalışır?



KOAH NEDİR?

- ✓ **K**ronik **O**bstrüktif **A**kciğer **H**astalığı isminin baş harflerinden kısaltılmıştır.
- ✓ Hastalığın uzun süre devam ettiğini ifade etmek için **KRONİK** kelimesi kullanılmaktadır.
- ✓ Hastalık nefes borularının tıkanmasına neden olduğu için tıkaçıcı anlamına gelen **OBSTRÜKTİF** kelimesi kullanılmıştır.

KOAH NEDİR?

- ✓ Hastalık uzun süreli olarak nefes borularında tıkanmaya/daralmaya neden olan bir hastalık olarak tanımlanabilir.
- ✓ Hastalık tedavi edilmediği takdirde kötüleşmektedir.

KOAH Hangi Sıklıkta Görülür?

- ✓ Kırk yaş üzeri **her beş kişiden birinde** görülen bir hastalıktır.
- ✓ **Dünyada** yılda 2,9 milyon kişiyi öldüren bu hastalık, **ölüm nedenleri arasında üçüncü** sıradadır.
- ✓ **Türkiye'de** solunum sistemi hastalıklarına bağlı ölümler tüm ölümler içinde **üçüncü** sıradadır ve bu ölümlerin %61,5'u KOAH nedeniyle olmaktadır.

Hastalığa Neden Olan Faktörler Nelerdir ?

- ✓ **Sigara içilmesi** KOAH için en önemli risk faktörüdür.
- ✓ Bunun dışında tozlu, dumanlı ortamlarda çalışmak ve bazı genetik faktörler de hastalığın oluşmasına sebep olabilmektedir.
- ✓ A, C, E vitamini eksikliği ve alkol kullanımı da bu hastalığa neden olabilir.

KOAH nasıl gelişir?

- ✓ Sigara içilmesi hastalığın gelişmesinden birinci derecede sorumludur ancak KOAH hiç sigara içmeyen kişilerde de görülebilir.
- ✓ Sigara dumanı, diğer zararlı gaz ve parçacıklara bağlı olarak havayollarında mikroplar nedeniyle olmayan bir çeşit iltihap başlar.
- ✓ Bu iltihap nedeniyle normalde daralıp genişleme özelliği olan havayolları bu özelliklerini kaybederler.

KOAH nasıl gelişir?

- ✓ KOAH'ta küçük havayollarının yapısı iltihap nedeniyle bozulur ve daralır.
- ✓ Balgam üreten bezler çok fazla çalışmaya başlar ve balgam miktarında artış olur.
- ✓ Havanın bu daralan havayollarından geçişi güçleşir ve 'Kronik Bronşit' tablosu oluşur.

KOAH nasıl gelişir?

- ✓ Havayollarının devamında yer alan hava keseciklerine giren hava çıkamaz ve kesecikler daha da şişmeye başlar.
- ✓ Kesecikler bu değişiklikler nedeniyle hasar görür ve Amfizem denilen tablo ortaya çıkar.
- ✓ KOAH tablosunda “Kronik Bronşit” ve “Amfizem” hastalıkları bir arada seyreder.

KOAH'ın Belirtileri Nelerdir?

- ✓ Belirtiler genelde 40 yaşından sonra ortaya çıkmaya başlar.
- ✓ Hastalık sinsi ilerler.
- ✓ Sigara içen kişiler öksürük ve balgam çıkarma gibi şikayetleri önemsemedikleri için KOAH'ın tanısında gecikmeler olabilmektedir.

KOAH'IN BELİRTİLERİ NELERDİR ?

Uzun süre devam eden

**ÖKSÜRÜK
BALGAM
NEFES DARLIĞI**

KOAH TANISI NASIL KONULUR?

- ✓ Basit ve ağrısız bir test olan “nefes ölçüm testi” ile KOAH’ın tanısı kolayca konabilmektedir.
- ✓ KOAH’ın erken dönemde tanınması hastalığa bağlı solunum kapasitesindeki kayıpları ve ölümleri azaltmaktadır.

KOAH TANISI NASIL KONULUR?

- ✓ **40 yaş üstü, sigara içmiş ya da içmekte olan ve/veya**
- ✓ **Mesleği nedeniyle ya da çevresel ortam gereği tozlu ortamlarda bulunan kişilerde**
- ✓ **Uzun zamandır var olan öksürük, balgam ve nefes darlığı yakınmalarından en az birinin bulunması halinde kişinin hekime başvurması ve nefes ölçüm testi yaptırması gerekir.**

KOAH NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Bu hastalığın tedavisinde başarılı olabilmek için neler yapmalıyız?

1. Sigaranın bırakılması,
2. Tozlu ve dumanlı ortamlarda bulunulmaması
3. İlaç tedavisinin alınması ve kontrollerin aksatılmaması

KOAH NASIL TEDAVİ EDİLİR?

- ✓ KOAH tedavisinde en önemli nokta **SİGARANIN BIRAKILMASIDIR.**
- ✓ Sigara bırakılınca hava yolları ve keseciklerindeki bozulma yavaşlar.
- ✓ İlaçlar hastalığı durdurmaz, ancak hastalığın yaptığı nefes darlığını azaltır.

KOAH'tan Korunmak İçin

- ✓ Sigarayı bırakmaya ek olarak,
- ✓ Diğer zararlı toz ve dumandan uzak durulması,
- ✓ Grip ve zatürre aşılarının yapılması,
- ✓ İlaçları düzenli kullanmanın yanında fiziksel aktivite yapılması önemlidir.
- ✓ Bu sayede hastalığın ilerlemesi durur ve şikayetler hafifler.

HASTALIĞI ÖNLEMENK İÇİN NE YAPILMALI?

- ✓ Hastalığın en önemli sebebi sigara olduğuna göre sigara bırakılmalıdır.
- ✓ Toz ve dumana maruz kalınan mesleklerde çalışılıyorsa, bu ortam mümkünse tozsuz ve dumansız hale getirilmeli ve maske kullanılmalıdır.

HASTALIĞI ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPILMALI?

- ✓ Yemek pişirirken ya da ısınmak amacıyla hayvansal veya bitkisel yakıt kullanılıyorsa (çırpı ya da tezek yakmak), başka yakıtların kullanımını sağlanmalıdır.

Sizde de KOAH Olabilir mi?

1. Haftanın çoğu günü sık sık öksürüyor musunuz ?
2. Haftanın çoğu günü balgam çıkarıyor musunuz ?
3. Yaşıtlarınıza göre nefesiniz daha kolay mı daralıyor ?
4. Yaşınız 40'ın üzerinde mi ?
5. Halen sigara içiyor musunuz ya da eskiden içer miydiniz ?

**BU SORULARIN
EN AZ ÜÇÜNE
EVET YANITI
VERDİYSENİZ,
BİR HEKİME
BAŞVURUN.**

NEFESİNİN SESİNİ DİNLE!



Sizde de KOAH* olabilir.

Nefes dolu bir yaşam için, hemen doktorunuza başvurup basit bir solunum testi yaptırmayı ihmal etmeyin!

** Kronik obstrüktif akciğer hastalığı*



Türkiye
Solunum
Araştırmaları
Derneği



www.solunum.org.tr

Sormak istediğiniz herhangi birşey var mı?