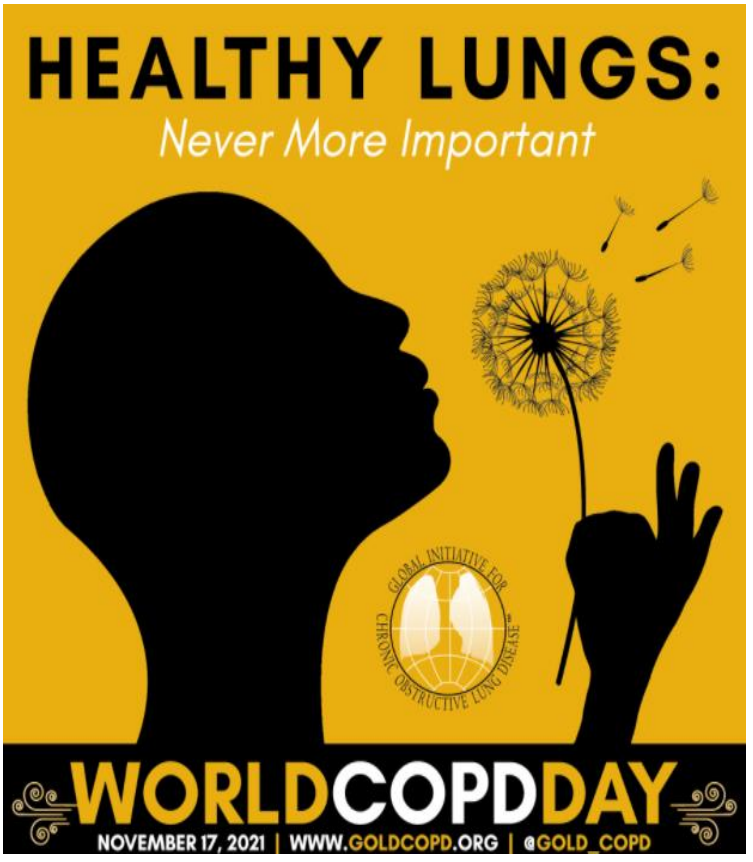
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-18)

17 KASIM
DÜNYA KOAH GÜNÜ (2021)

Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı (KOAH), hava yolu ve/veya hava keseciklerinin mikrobik olmayan iltihaba bağlı olarak gelişen ilerleyici bir hastalığıdır. İltihaba bağlı olarak hava yollarında daralma görülürken hava keseciklerinde ise geri dönüşümsüz genişleme ve harabiyet gelişir. Sonuçta da hava akımında kısıtlılık oluşur. Ancak farkındalığın artırılması ve erken tanı ile önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır.[1]

Dünya Sağlık Örgütü'nün iş birliğinde 2002 yılından bu yana KOAH ile ilgili farkındalığın artırılması, bilginin paylaşımı ve hastalığa bağlı yükün azaltılması amacıyla 'Dünya KOAH Günü' düzenlenmektedir. Bu yıl 20'ncisi yapılacak olan 'Dünya KOAH Günü'nün tarihi 17 Kasım 2021 olarak belirlenmiştir. Bu yılın teması **'Akciğer Sağlığı: Hiç Bu Kadar Önemli Olmamıştı!'** şeklinde belirlenmiştir.[2]



2021 yılına ait görselin orijinali https://goldcopd.org/world-copd-day/ sayfasında yer almaktadır.

[1] [İnternet] https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd) Erişim:10.11.2021

[2] [İnternet] https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2021/10/Newsletter-World-COPD-Day-2021_v2.pdf Erişim:10.11.2021.

Bu doküman, Dr. Dilek Tezcan Honca tarafından, Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında 14.11.2021 tarihinde hazırlanmıştır.
Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Tezcan Honca D, Aslan D; Dünya KOAH Günü-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2021/2022-18-[İnternet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/. Erişim:15.11.2021.

KOAH'ın etkisi Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) sürecinde de devam etmiştir.[2] KOAH hastalarında, COVID-19 **daha sık görülmemekle birlikte ağır COVID-19 hastalığı riskinin KOAH hastalarında beş kat arttığı** bildirilmektedir. KOAH hastaları da toplumdaki tüm bireyler gibi kişisel koruyucu önlemleri (sosyal mesafe, maske kullanımı, el hijyeni) almalıdır. Mevcut tedavilerini kesintiye uğratmayarak pandemi öncesi dönemde uygulanan şekilde devam etmelidir.[3]

KOAH; dünyada 2019 yılında yaklaşık 3,23 milyon ölüme yol açmış olup, en sık ölüm nedenleri arasında 3'üncü sırada yer almıştır. Tüm ölümlerin ise yaklaşık %5,5'inden sorumludur. Ölümlerin %80'den fazlası düşük ve orta gelirli ülkelerde görülmektedir.[4] Ülkemizde 40 yaş üstü her 5 kişiden 1'inde KOAH varken, 10 hastadan sadece biri doktora başvurmuş ve doğru tanı alabilmiştir.[5]

Hastalığın en önemli belirtileri **balgam çıkarma, öksürük veya hırıltılı solunum, nefes darlığıdır.** KOAH'ın ilerlemesiyle bireyler günlük aktivitelerini yerine getirememekte, işe devamlılık gösterememekte ve sosyal aktivitelere katılamamaktadır. Kalp hastalığı, kemik erimesi, akciğer kanseri, inme, depresyon gibi ek hastalıklar daha fazla görülmekte olup gerek KOAH'a bağlı ani gelişen sağlık sorunları gerekse ek hastalıklara bağlı olarak daha sık hastane başvuruları ve yatışları görülmektedir.[6]

KOAH tanısı; tekrar edilebilir ve objektif bir şekilde hava akım kısıtlılığının değerlendirildiği, basit, ağrısız ve kolayca bulunabilen bir test olan **'nefes ölçüm testi'** ile koyulabilmektedir.[7]

KOAH gelişiminde etkili risk faktörleri aşağıda yer almaktadır:[8]

- ✓ **Aktif sigara içiciliği, diğer tip tütün ürünleri (nargile, pipo, puro) ve elektronik sigara kullanımı:** Sigara ve diğer tütün ürünlerinin kullanımı, en iyi bilinen risk faktörü olup KOAH hastalarının %80'inde sigara öyküsü bulunmaktadır.
- ✓ **Tütün dumanından pasif etkilenim:** Hiç tütün kullanmayanlarda, 5 yıldan uzun süre ile haftada ortalama 40 saat pasif dumana maruz kalım KOAH gelişiminde yaklaşık %50 artmış riske yol açmaktadır.
- ✓ **Mesleki nedenlerle toz, duman ve çeşitli gazların solunması:** Ağır metaller, yapıştırıcılar, kaynak dumanları, tahıllar, kömür ve diğer mineral tozlar gibi iş yeri ortamında organik-inorganik toz, duman ve gazlara maruz kalımın fazla olduğu metal-maden işçiliğinde, odun-kâğıt imalatında çalışanlarda, tahıl-tekstil işçiliğinde, ulaşım sektöründe KOAH gelişme riski artmaktadır.
- ✓ **İç ortam hava kirliliği:** Isınmak ya da yemek pişirmek amacıyla odun, kömür veya hayvan gübresi yakmak ve bunların dumanına maruz kalım KOAH gelişimine neden olmaktadır.
- ✓ **Dış ortam hava kirliliği:** Kentlerdeki hava kirliliği hem KOAH'a hem de var olan KOAH'ın şiddetlenmesine yol açmaktadır.
- ✓ **Alfa-1 antitripsin adlı protein eksikliği:** KOAH gelişimine neden olan tek genetik bozukluk olup kalıtsaldır. Ülkemizde nadir olarak görülmektedir.
- ✓ **Sosyoekonomik durum:** Sosyoekonomik düzeyi düşük olan kişilerde solunum sistemi hastalıkları

---

[3] Türk Toraks Derneği'nin Gold 2021 Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı (KOAH) Raporuna Bakışı, Optimus Yayıncılık, 2021.
[4] [İnternet] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death Erişim:10.11.2021.
[5] [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronik-hava-yolu-hastaliklari/liste/kronik-hava-yolu-hastal%C4%B1klar%C4%B1-koah.html Erişim:11.11.2021.
[6] [İnternet] https://www.cdc.gov/copd/basics-about.html Erişim:11.11.2021.
[7] [İnternet] https://goldcopd.org/2021-gold-reports/ Erişim:11.11.2021.
[8] Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi, Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı, Miki Yayıncılık, 2019.

14 kat daha fazla görülmekte ve ölüm de artmaktadır. Ayrıca bu kişilerde akciğer fonksiyonları daha düşük olduğundan KOAH gelişimi daha fazla olup seyri de hızlıdır.

- ✓ **Diyete bağlı faktörler:** A, C, E vitamini eksikliği, omega 3 gibi yararlı yağlardan fakir beslenme ve alkol kullanımı KOAH gelişiminde rol oynamaktadır.
- ✓ **Diğer:** Anne karnında akciğerlerin zayıf gelişimi, erken doğum, düşük doğum ağırlığı, çocukluk çağında maksimum akciğer kapasitesine ulaşılmasını engelleyen sık veya şiddetli solunum yolu enfeksiyonlarının görülmesi, çocukluk çağı astımları erişkin dönemde KOAH gelişiminde rol oynayabilmektedir.

KOAH ile mücadelede neler yapılmalı?[9]

- ✓ Sağlıkta eşitsizlikler giderilmeli ve yaşam koşulları iyileştirilmeli
- ✓ Hiç tütün kullanılmamalı, kullanılıyorsa bırakılmalı ve bu konuda sağlık profesyonellerinden destek alınmalı
- ✓ İç ve dış ortam hava kirliliği önlenmeli, tütün dumanından ve diğer hava kirleticilerinden kaçınılmalı
- ✓ Mesleki maruz kalım önlenmeli
- ✓ Dengeli beslenme sürdürülmeli
- ✓ Düzenli fiziksel aktivite yapılmalı
- ✓ Zatürre, grip ve koronavirüs aşıları olunmalı
- ✓ KOAH varlığında, sağlık profesyoneli ile iletişim kurularak randevulara ve tedaviye uyum sağlanmalıdır.

KOAH önlenebilir.
KOAH tedavi edilebilir.

[9] Kocabaş, Ali, et al. Kronik obstrüktif akciğer hastaliği (KOAH) koruma, tani ve tedavi raporu 2014. Official journal of the Turkish Thoracic Society 15.2 (2014): 1-72.

Bu doküman, Dr. Dilek Tezcan Honca tarafından, Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında 14.11.2021 tarihinde hazırlanmıştır.
Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Tezcan Honca D, Aslan D; Dünya KOAH Günü-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2021/2022-18-[Internet]
http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/. Erişim:15.11.2021.