

19Kasım 25 DÜNYA KOAH GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH), nefes darlığı, öksürük, balgam gibi kalıcı solunumsal yakınmalarla ortaya çıkan, önlenabilir ve tedavi edilebilir bir kronik akciğer hastalığıdır. İleri yaşlarda daha sık görülse de erken yaşta da başlayabilir ve genç bireyleri de etkileyebilir. Yapılan çalışmalara göre **dünyadaki her on yetişkinden biri KOAH hastasıdır** ve KOAH'ta yetersiz tanı önemli bir sorun olup hastaların %60-85'i halen tanı almamış durumdadır. 2023 yılında yapılan çalışmaya göre **ülkemizde doktor tanılı KOAH sıklığı 45 yaş üstü bireylerde ortalama yüzde 8.8'dir**.

Tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı, yoğun şehirleşme nedeniyle artan hava kirliliğine maruziyet, iç ve dış ortamda odun ve kömür gibi fosil yakıtlar ile bitki sapları ve tezek gibi biyokütle yakıtlarının dumanının solunması KOAH hastalığına neden olan önemli risk faktörleridir. Bununla birlikte, yapılan çalışmalar, KOAH hastası olan kişilerin yüzde 80'inin sigara içtiğini, tütün ve tütün ürünlerinin KOAH'ın en yaygın nedeni olduğunu ortaya koymuştur. Yetersiz beslenme, özellikle çocuklukta geçirilen akciğer enfeksiyonları, iç ve dış ortam kirlenmelerine pasif maruziyete bağlı olarak akciğer gelişiminin geri kalması da KOAH'a yol açabilir.

Bunun yanı sıra küresel iklim değişikliği nedeniyle ortaya çıkan anormal hava olayları (aşırı sıcak ya da soğuk gibi) ve orman yangınlarının KOAH görülme sıklığını artıracığı, hastalığın seyrini olumsuz etkileyeceği ve erken ölümlere neden olacağı öngörülmektedir.

KOAH'da en sık görülen yakınmalar; öksürük, balgam, nefes darlığı ve bazı olgularda yorgunluk hissidir. Hastanın yakınmaları hastalığın ilerlemesi ile daha da artarak kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Hastalığın tanısı, sağlık kurum ve kuruluşlarında, basit bir test olan “nefes ölçüm testi” ile kolayca konulabilir. Solunum fonksiyon testi olarak isimlendirilen bu test hava akımında azalmaya yol açan tıkanıklığın belirler.

Hem KOAH'ın önlenmesinde hem de hastalık yükünün azaltılmasında ilk ve en önemli müdahale basamağı risk faktörleriyle mücadele edilmesidir. KOAH teşhisi konulan kişilerin bahsi geçen risk faktörlerinden uzak durmaları, sağlıklı beslenmeleri, düzenli egzersiz yapmaları çok önemlidir. KOAH hastalarının yaşadıkları yerlerin hava kalitesini T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı tarafından kurulan Ulusal Hava Kalitesi İzleme Ağından takip etmeleri, temiz ortam aktivitelerini buna uygun olarak düzenlemeleri faydalı olacaktır. Bu bağlamda, hava kirliliği bulunan yerlerde, özellikle dış ortama çıkılması halinde maske kullanılması da uzmanlar tarafından yapılan öneriler arasında yer almaktadır.

KOAH'ın bireysel tedavisinde “inhaler” olarak bilinen ve solunum yoluyla uygulanan nefes açıcı ilaçlar kullanılmaktadır. Bu ilaçlarla, hava yollarındaki daralmanın azaltılması, hastanın olabildiğince rahatlatılması ve yaşam kalitesinin artırılması amaçlanmaktadır. Ancak, belirtilen amaçlara ulaşılabilmesi için bahsi geçen ilaçların düzenli ve doğru kullanılması gerekmektedir. Öte yandan, hastalığın seyrini kötüleştirecek alevlenmelerden ve zatürreden korunmak için grip ve zatürre aşısının yapılması önemlidir. Solunum yetmezliği gelişen hastalar, evde oksijen tedavisi ve/veya evde solunum cihazı tedavisi gibi tedavilere ihtiyaç duyabilmektedir. Bunun yanı sıra akciğer rehabilitasyonu uygulanması hastaların günlük yaşamlarının daha kaliteli hale gelmesini sağlamaktadır.

Bakanlığımız, risk faktörleriyle etkin mücadele edilerek KOAH hastalığının önlenmesi; hasta olanların erken teşhisi, düzenli takibi ve uygun tedavisi için önemli çalışmalar yürütmektedir. Bu doğrultuda; ilgili paydaşlarla birlikte“Türkiye Kronik Hava Yolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programını -GARD” hazırlayarak uygulamaya koymuş, birinci basamakta çalışan hekimlere yönelik “Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığını Değerlendirme ve İzlem Kılavuzunu” hazırlamıştır.

Akciğerlerinizi sağlıklı tutabilmeniz ve sağlıklı nefes alabilmeniz için;

-  Tütün ve tütün ürünlerini kullanmayın.
-  Soluduğunuz ortam havasını temiz tutun.
-  Düzenli ve dengeli beslenin.
-  Düzenli egzersiz yapın.
-  Yaş grubunuza uygun aşıınızı olun.
-  İklim değişimine duyarsız kalmayın.

TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

**HAVAMIZI
KORUYALIM**

**KOAH'SIZ
YAŞAYALIM**

Tütün ve tütün ürünlerini kullanmayın
Soluduğunuz ortam havasını temiz tutun

Düzenli egzersiz yapın

İklim değişimine duyarsız kalmayın



- Öksürük, balgam ve nefes darlığı şikayetlerinin olması
- Meslek öyküsü
- Nefes ölçüm testi (solunum fonksiyon testi) ile solunum fonksiyonlarının gerilediğinin gösterilmesi ile tanı konur

- Tütün ve tütün ürünlerinin bırakılması
- Zararlı gaz ve maddelerin solunmaması
- Hava kirliliği olan yerlerde maske kullanılması
- Grip ve zatürre aşılarının zamanında yapılması
- Nefes açıcı ilaçların önerilen şekilde doğru ve düzenli olarak kullanılması

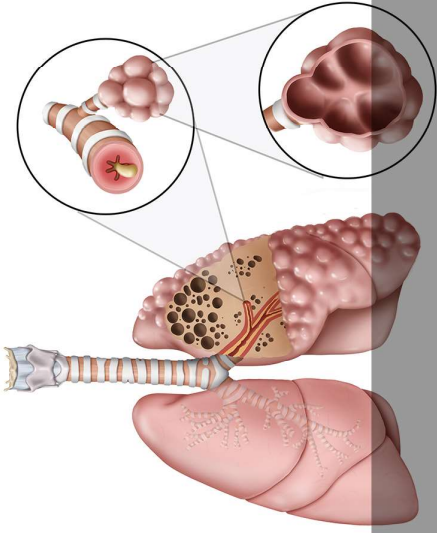
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

GARD

Türkiye

HERMES İÇİN SAĞLIKLI EİR NEFES

TÜRK TORAKS DERNEĞİ



KOAH Nedir?

KOAH; kalıcı solunum yakınmalarına neden olan, nefes alıp vermede zorluk ile kendini gösteren ve kontrol edilebilen bir akciğer hastalığıdır.

KOAH Nasıl Oluşur?

- Normalde balon gibi genişleyip daralabilen hava kesecikleri mikrobik olmayan nedenlerle iltihaplanır ve bu özelliklerini yitirir.
- İltihaplanan hava yollarında daralma olur ve soluk verildiğinde daha fazla hava akciğerlerde hapis kalır.
- Bu durum kirli havanın dışarı atılmasını ve temiz havanın içeri alınmasını güçleştirir ve akciğerde kalıcı hasar gelişir.

Aşağıdaki sorulara cevabınız 'EVET' ise

KOAH'lı olabilirsiniz!

- Sigara içiyor musunuz?
- Öksürüyor musunuz?
- Balgam çıkıyor musunuz?
- Nefesiniz daralıyor mu?

KOAH'a Yol Açan Nedenler Nelerdir?

- Sigara, pipo, puro, nargile gibi tütün ve tütün ürünlerinin kullanılması
- Metal, çimento, tahıl, tekstil, kağıt, ulaşım gibi sektörlerde çalışanların mesleki nedenlerle toz, duman ve zararlı gazlara maruz kalması
- Kapalı ortamlarda kullanılan odun, kömür, tezek gibi organik yakıtların dumanının solunması

KOAH'ın Belirti ve Bulguları Nelerdir?

- Sinsi başlayan ve şiddeti giderek artan nefes darlığı ve kronik öksürük
- Balgam çıkarma
- Bazı hastalarda yorgunluk hissi

Hastalığın ilerlemesi ile yakınmalar daha da artarak kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

KOAH'ın Erken Tanısını Engelleyen Faktörler Nelerdir?

- Bulguların önemsenmemesi ve hekime zamanında başvurulmaması
- Bulguların yaşanma, fazla kilo gibi başka nedenlere bağlanması
- Sigara kullananlar tarafından hastalığın erken döneminde hekime başvurunun ertelenmesi