

KOAH Hakkında Her Şey

Kronik akciğer hastalığı KOAH hakkında herşey

Alles over COPD



İçindekiler

KOAH nedir?	3
Aşamaları	4
KOAH'ın nedenleri	5
KOAH ve astım	6
Ciğerleriniz ve hava yakalama	7
KOAH'ın etkileri	9
Bende KOAH var mı?	10
Tedavisi	12
Tedavi planınıza daima uyun	15
KOAH ile yaşamak	16
Daha fazla bilgi	18
Yayın bilgileri	20

KOAH nedir?

Merdiven çıktıktan sonra veya bahçenizde çalıştıktan sonra tamamen nefessiz kalmak. Sadece eğildikten sonra nefes darlığı. Eğer sizde KOAH varsa, bu size tanıdık gelir. O zaman basit faaliyetler bile genellikle zor gelir. Çünkü bu akciğer hastalığı nedeniyle nefesiniz darlaşır. Ne yazık ki, bu durum bütün ömrünüz boyu sürer, çünkü KOAH'nın tedavisi mümkün değildir, KOAH kronik bir hastalıktır. Ama uygun bir tedavi ile hayatınıza güzelce devam etmeniz mümkündür. Bu broşürle size KOAH'ın ne olduğu ve tam olarak ne yapabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi verilmektedir.

Akciğerlerinizden ve solunum yollarından rahatsız mısınız?

KOAH Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığının kısaltılmış anlamıdır. Bu, solunum yolları hastalıkları olan Kronik bronşit ve amfizem'in toplu ismidir. Bu hastalıklarda akciğerleriniz ve solunum yollarınız esnekliklerini kaybettiklerinden dolayı gerektiği gibi çalışmazlar. Kronik bronşitte bu durum genellikle solunum yollarındaki iltihaplanmalardan dolayıdır. Amfizemde alveolleriniz hasar görmüştür. Bundan dolayı sizde sık sık nefes darlığı oluşur. Sıkça görülen diğer şikâyetler, zor nefes almak ve öksürüktür (balgamlı olabilir).

KOAH genellikle hayatın ilerleyen yıllarında, 40. yaş sonrası meydana gelir. Birçok kişi uzun süre doktora gitmeden kendi şikâyetleri ile dolaşır ve "yaşımdan dolayıdır" ise çok duyulan bir argümandır. Ama eğer hiçbir şey yapmazsanız belirtiler yavaş yavaş kötüleşir. Bu yüzden ilk belirtilerde doktorunuza gitmeniz çok önemlidir. Böylece sizde KOAH olup olmadığını öğrenip ve daha kötüye gitmesini önleyebilirsiniz.

KOAH hastası daha fazla insan

KOAH'lı hasta sayısı son yıllarda hızla artmıştır. Tahminen Hollanda'da yaklaşık bir milyon KOAH hastası insan vardır. Dünya çapında, KOAH ölümlerin dördüncü önde gelen nedenidir. Ve beklenen ise KOAH'lı hasta sayının Hollanda'da da önümüzdeki 20 yıl içinde daha da artacağıdır. Özellikle KOAH'lı kadın sayısı artmaktadır. Şimdi, RIVM (Sağlık ve Çevre Enstitüsü) rakamlarına göre KOAH olan erkekler kadınlardan daha fazladır ama kadınların son 20 yılda daha fazla sigaraya başladıklarından dolayı, bu değişmektedir. Çünkü sigara KOAH'ın en büyük nedenidir: KOAH hastalarının % 90'u ya sigara içmektedir veya geçmişte sigara içmiştir.

Ev doktoru, Den Bosch: "İnsanlar, balgam ve nefes darlığı ile öksürük gibi belirtiler ile geldikleri zaman onlarda KOAH olabilir. Bu kendi geçmişlerine de bağlıdır. Sigara içtiler mi? Ya da tahrir edici maddelerle çalıştılar mı? O zaman daha dikkatli oluyorum."

Farklı aşamaları

Eğer sizde KOAH varsa, sizde çok sık öksürük veya sıkça nefes darlığı görülebilir. Belki de ilk başlarda basit bir soğuk algınlığı olduğunu veya sizde her zaman var olan sigaraya bağlı öksürük olduğunu düşünebilirsiniz ama özellikle bunlar KOAH'ın ilk işaretleri olabilirler. Eğer sizde KOAH varsa ve hiçbir şey yapmazsanız belirtiler yavaş yavaş kötüleşebilir. Sadece ciddi şikâyetlerden dolayı doktora gitmeye karar verirsiniz, o zaman belki de ciğerleriniz daha da (fazla) zarar görmüş olur. Bu durum ise tekrar düzeltilemez. Bu nedenle zamanında davranın ve ilk belirtilerde doktorunuza gidin.

Dört aşama

KOAH çok hafiften şiddetliye kadar dört aşamaya ayrılabilir. Her evrenin kendine özgü şikâyetleri vardır. Nefes darlığından daima var olan nefes alma zorluğu, aşırı balgam çıkarma, aşırı öksürük, kilo kaybı ve hatta kilo alma arasında değişir.

Bu dört aşama halinde sınıflandırmaya GOLD (Obstrüktif Akciğer Hastalığı için Global İnisiyatif) sınıflaması denilir. Doktor solunum fonksiyon testi (spirometri) ile hangi aşamada olduğunuzu belirler. Bunun için bir aygıtla üflersiniz. Tamamen nefes almanız, nefes vermeniz ve tekrar nefes almanız gerekir. Kullanılan aygıt ne kadar kuvvetle ve ne kadar süre nefes verdiğinizizi ölçecektir. Doktorunuz böylece FEV1 (Bir saniyede Kuvvetli Soluk Verme hacmi) ve sonra hangi GOLD aşamasında olduğunuzu belirler.

Gold sınıflandırmaları

Gold stadyumu	KOAH durumu	FEV1 değerleri
1	hafif	>% 80
2	orta	> %50 - %80
3	ağır	> %30 - %50
4	çok şiddetli	>% 30-%50 buna ek olarak kronik solunum yetmezliği (kanda çok az oksijen veya çok karbondioksit)

Örneğin

Sizin FEV1 değeriniz % 60. Bu sizin bir saniyede sağlıklı akciğerlere sahip birine göre % 60 hava üflebiliyorsunuz demektir. KOAH'nız GOLD stadyum 2'dir

Akciğer hastalıkları uzmanı G. Wesseling (Maastricht Üniversitesi Tıp Merkezi): "Kayıp kayıptır. İyi olan akciğerlerinize tekrar kavuşamazsınız. Ama var olan ile iyi bir yaşam sürdürebilirsiniz. Ama en önemlisi durumun daha da kötüye gitmemesidir ve elinizde olanı iyi kullanmanızdır."

KOAH'ın nedenleri

Başlıca nedenleri

KOAH'nın farklı nedenleri olabilir. En büyük suçlu sigaradır. Belirttiğimiz gibi: KOAH hastalarının % 90'ı sigara içiyor ya da eskiden içmiştir. Önemli nedenler şunlardır:

- Sigara
- Uzun süre tozlu hava ile temas, tahta kesim atölyesinde, taş ocaklarında veya tavuk fabrikasında çalışmak
- Kostik temizleyiciler gibi toksik maddeler ile uzun süreli temas
- Hava kirliliği
- Soya çekim
- Daha evvel olan akciğer iltihaplanmaları veya diğer akciğer hastalıkları
- Tedavi edilmemiş astım

KOAH'ın ağırlaşmasını önleyin

KOAH tedavi edilebilir değildir, ama kesinlikle KOAH ile iyi yaşamak mümkündür. Belirtileri ve şikâyetleri azaltan ve hayat kalitesini yükselten ilaçlar ve terapiler mevcuttur. Aşağıda KOAH'ın ağırlaşmasını önleyici bazı ipuçları bulacaksınız.

- Sigarayı bırakın. Bu imkânsız değildir ama zor olabilir. Yardım için doktorunuza gidin.
- Eğer tozlu ya da tahriş edici maddelerle çalışıyorsanız kendinizi koruyun. Her zaman bir toz maskesi kullanın.
- Yeteri kadar hareket edin. Böylece vücudunuzu ve ciğerlerinizi iyi durumda tutarsınız.
- Sağlıklı beslenin. Bu genel sağlık için iyidir. Giderek daha az hasta olursunuz.
- KOAH'ın kötüleşmesini önlemek için enfeksiyonları önleyin. Herhangi bir enfeksiyondan akciğer dokusu zarar görebilir. Mesela bir grip aşısı enfeksiyon riskiniz önleyebilir.

Bu broşürün ilerisinde KOAH'nın ağırlaşmasını nasıl önleyebileceğiniz konusunda daha fazla şeyler okuyabilirsiniz.

KOAH ve astım

KOAH ve KARH

KOAH ismi henüz daha yenidir. Önceleri KARH'tan (Kronik Aspesifik Respiratuar Hastalıklar) söz edilmekte idi. Bu astım, kronik bronşit ve amfizem'in hepsi için kullanılan bir terim idi. Bütün bu hastalıklar solunum yollarının iltihabı ile ilgilidir.

Ama şimdi bu hastalıklar arasında büyük farkların olduğu görünmektedir. Bu yüzden artık KARH yerine KOAH (kronik bronşit ve amfizem) ve astım denilmektedir. Yani, bunda iki ayrı hastalık söz konusudur.

KOAH ve astım arasındaki farklar

Hem KOAH'da hem de astım'da solunum yolları iltihabı söz konusudur. Ancak nedenleri ve tedavisi farklıdır. Aşağıda bütün farklar belirtilmektedirler:

	KOAH (kronik bronşit ve amfizem)	Astım
Belirti yaşı	40 yaş üstü.	Her yaşta.
Nedenleri	Sigara kullanımı, uzun süre tahriş edici maddelere maruz kalma, hava kirliliği, kalıtım, pnömoni/akciğer hastalığı.	Alerji veya aşırı duyarlılık, kalıtım.
Şikâyetler	Nefes darlığı sıkışma hissi, öksürük, balgam.	Uyarıcılara maruz kaldıktan sonra nefes darlığı, öksürük belirtin, balgam.
Gidişat	Kronik ve giderek ilerleyici, geri dönüşümsüz hava yolu hasarlı.	İlaçlar ile olumlu, solunum yolları atak sonrası düzelir (astım kontrol altına alındığında).
Yaşam beklentisi	Azalmış, hele de sigara bırakılmazsa.	Normal.
Akciğer fonksiyonu	Optimum tedavi ile bile kalıcı şekilde azalmış.	Optimal tedavi ile normal.

Akciğerleriniz ve hava yakalama

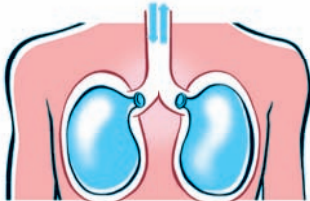
Sürekli nefes almaktayız. Nefes alırız ve bunu büyük ölçüde geri veririz. Eğer KOAH var ise, durum başkadır. Hava yollarında daralma olduğundan, alınan nefesi geri vermek zor olur. Bundan dolayı akciğerlerde normalden daha fazla hava kalır ve buna Air Trapping (hava yakalama) yani hapsolan hava denir. Bu hapsolan hava sonraki hava alımını zorlaştırmaktadır. Aslında nefes almak için akciğerlerde daha az yer kalır. KOAH ne kadar ağır olursa, hava hapsolmesinden o kadar çok şikâyetiniz olur

Akciğerlerde ne kadar hava kalırsa, yeni nefes almak için o kadar az yer kalır. Bu da gerginlik ve nefes darlığına sebep olur. Çok rahatsız edici olduğundan dolayı, çoğu kez bilinçsizce bu şikâyetlerden kaçınırsınız. Mesela daha az hareket ederek. Eğer efor sarfederseniz, daha hızlı nefes alırsınız. Nefesiniz daralır ve rahatça ve derince nefes almak için daha az zamanınız kalır. Akciğerlerde kalan hava miktarı, daha da büyür. Buna hiperenflasyon deriz. Ve daha az hareket ettiğinizden dolayı kondisyonunuz geriler ve KOAH şikâyetleriniz de çoğalır. Bundan dolayı daha az hareket edersiniz ve böylece bir aşağıya doğru giden kısır döngü içine girersiniz. Burada sadece bir çıkış yolu vardır: hareket etmeye devam.

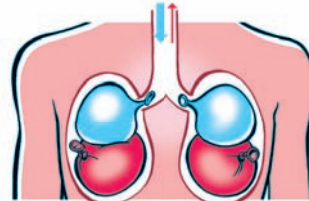
Aşağıya doğru giden kısır döngü

Akciğerlerin içinde hava kalırsa, yeni nefes almak için daha az yer olur. Bu da gerginlik ve nefes darlığına neden olur. Bu durum kötü olduğu için, çoğu zaman bilinçsiz olarak bu şikâyetlerden kaçınmak istersiniz. Mesela daha az hareket ederek. Eğer efor sarfederseniz, daha hızlı nefes alırsınız. Nefesiniz daralır ve rahatça ve derince nefes almak için daha az zamanınız kalır. Akciğerlerde kalan hava miktarı, daha da büyür. Sanki kendinizi pompalarsınız. Buna hiperenflasyon deriz.

Bundan dolayı daha az hareket edersiniz. Ama bu tam ters etki yapar. Daha az hareket ettiğinizden dolayı kondisyonunuz azalır. Ve kondisyonunuz azalınca KOAH şikâyetleriniz de (ve Air Trapping) çoğalır ve bundan dolayı daha az hareket edersiniz. Böylece bir aşağıya doğru giden kısır döngü içine girersiniz. Bundan kurtulmak için hareket etmeye devam etmek önemlidir.



Normal nefes alımı: nefes almak için yeterli yer var



Nefes darlığı: Air Trapping, akciğerlerde hava kalmaktadır

Aşığıya doğru giden kısır döngüyü önleyin: aktif olun ve ilaç kullanmaya devam edin

Egzersiz yapmak akciğerleriniz için iyidir. Böylece hava hapsi azalır ve akciğerlerinizin içindeki boşluklarını daha iyi kullanmanızı sağlar. Nefes darlığı olunca hareket etmek hoş değildir. Bunu özel ilaçlar ile önleyebilirsiniz. Bu ilaçlar hava yollarının etrafındaki kasları gevşetir. Bundan dolayı daha rahat nefes alırsınız. Ve bundan dolayı da daha rahat hareket edebilirsiniz ve kondisyonunuz düzelir ve daha fazla harekete tahammül edebilirsiniz. Bu ilaçları düzenli olarak kullanmanız önemlidir, çünkü bunlar şikâyetlerinizi azaltacaklardır. Böylece hareket esnasında nefesiniz daralmaz ve kondisyonunuzu korumanız mümkün olur.

KOAH'yi hissetmek

KOAH'lı olmayan birine Hava Yakalamasını nasıl hissettiğini göstermek ister misiniz? Ona yürürken veya ev süpürürken bir pipetten nefes almasını söyleyin. Böylece nefes darlığının ne olduğunu keşfeder.

Akciğer hastalıkları uzmanı G. Wesseling (Maastricht Üniversitesi Tıp Merkezi):

“Haftada birkaç kez fizyoterapiste gitmek yeterli değildir. Hareket etmek hayatınızın daha çok bir parçası olmalıdır. Asansör yerine merdivenleri tercih edin. Alış-verişinizi daha çok kendiniz yapın. Elbette neleri yapabildiğinize bağlı olarak. Davranışlarınızı değiştirmeniz gerekir. Bu her zaman kolay değildir ama önemlidir.”

KOAH hastası Marianne van der Loos (61): "Bazen benim yaşımda birinin hızla merdivenlerden yukarı çıktığını görüyorum. O zaman: ben de yapabilirdim diye düşünüyorum. O zaman gerçekleri görmek zorunda kalıyorum. Ama çoğunlukla yapabildiklerim ile mutlu olmaya çalışıyorum. Bu örneğin; yavaş davranmam veya yürüyüşler için bir tekerlekli sandalye kullanmam anlamına gelse bile."

KOAH hastası Truus Braakman (57): "Ben iki enerjik torunun büyükannesiyim. Artık öğle şekerlemeleri yapmadıklarından dolayı ve bütün gün koşuşturdukları için onlara ayak uydurmak her zaman mümkün olmuyor. Çok sevimliler, büyükannenin biraz yorgun olduğunu biliyorlar. Ama bütün gün onlarla oynayamam beni çok üzüyor."

KOAH hastası Bob Wiersma (49): "Ben tüm hayatım boyunca marangoz olarak ağaçlarla çalıştım. Bazen bütün gün boyunca kapılarla uğraştım veya ahşap kestim. Atölye çok büyük değildi ve de biz daha pek fazla koruma maskesi kullanmadık. Yani bunlar o zaman pek yoktular. Bunca tozun akciğerlerime zarar verdiğini biliyorum. Ne yazık ki artık çalışmıyorum ve günlerimi üçe ayırmam gerekiyor: her gün parçası arasında dinlenmem gerekiyor. Bu çok sinir bozucu, çünkü evvelden iki dakika bile yerimde oturmam mümkün olmazdı."

Bende KOAH var mı?

Sizde KOAH olup olmadığını keşfetmeniz kolay değildir. Hızlı bir yürüyüş sonrası herkes bazen nefes nefese kaldığını ve öksürük ve / veya soğuk algınlığını hepimiz biliyoruz. Sigara içiyor musunuz ya da evvelden içtiniz mi? Ailenizde akciğer hastalıklarına sık rastlanıyor mu? Ya da tahriş edici bir ortamda, örneğin, inşaatta, çalıştınız veya oturdunuz mu? O zaman daha da itinalı davranın ve şikâyetlerinizin çoğalıp çoğalmadığına dikkat edin. Şüphe durumunda doktorunuzu ziyaret edip, şikâyetlerinizi görüşmeniz faydalıdır.

Ev doktorunda

Sizde KOAH olup olmadığını sadece doktor belirleyebilir. Doktorunuz size konuşma sırasında belirtiler ve yaşam durumunuz hakkında bir çok soru soracaktır. Yani şikâyetlerinizin nelerden ibaret olduğunu ona açıkça belirtin. Doktorunuz böylece bir daha fazla araştırmanın gerek olup olmadığını öğrenir. Sorularınızı ve şikâyetlerinizi önceden bir kâğıda yazmanız yararlıdır. Böylece önemli şeyleri unutmazsınız.

Görüşmeden sonra doktor daha fazla araştırmaya gerek olup olmadığına karar verir. Bu genellikle akciğer fonksiyonu araştırmasıdır. Buna spirometri ölçümleri de denir. O zaman kuvvetlice aygıtın içine solumanız gerekir ve böylece akciğerlerinizin durumu öğrenilir. Bu araştırma genellikle bir hemşire tarafından yürütülmektedir.

Akciğer hastalıkları uzmanı

Eğer KOAH tanısı alırsanız, bazen akciğer hastalıkları uzmanına da gönderilirsiniz. Bu her zaman gerekli değildir. Özellikle KOAH'ın ilk 2-3 aşamasında size ev doktorunuz yardımcı olur. Eğer ev doktorunuz sizi bir akciğer hastalıkları uzmanına sevk etmişse, o zaman akciğerlerinizin ve kalbinizin durumunu öğrenmek için size en azından bir üfleme ve yürüme testi yapılacaktır. Bazen vücuttaki oksijen ve karbon dioksit oranını ölçmek için sizden kan alınır.

KOAH hastası Marianne van der Loos (61): "Ben bazı şeyleri eskisinden çok az yapabiliyordum. Mesela bisiklete binmek pek mümkün olmuyordu. Eğer merdiven çıkıyorsam, yukarıya yorgun şekilde ulaşıyordum. Ama bunun yaşım ile ilgili olduğunu ve tekrar sigaraya başlamamdan dolayı olduğunu düşünüyordum. Pnömoniden dolayı KOAH hastası olduğumu öğrendim, bunun ne olduğu konusunda daha önce hiç bir fikrim yoktu."

Erken bir aşamada KOAH'nızı keşfedin, o zaman şikâyetlerinize karşı bir şeyler yapmak için en iyi şansınız olur. Sizde KOAH olup olmadığından şüphe mi ediyorsunuz? Astım fonu KOAH olup olmadığınıza aydınlığa kavuşturabilen bir KOAH risk testi geliştirmiştir. Bu test www.astmafonds.nl adresinde bulunabilir.

Yaygın şikâyetler şunlardır:

- Günde birkaç kez öksürük nöbeti
- Balgam tükürme
- Nefes darlığı
- Efor (yorulma) sonrası nefes darlığı

Gerçek bir tanı için doktorunuza gidin. Doktorunuzda bunun tanısı için özel aletler vardır ve sizde gerçekten KOAH olup olmadığının belirleyebilir.

Ne kadar erken olursa o kadar iyidir

Sizde KOAH olduğunu duymanız hoş değildir. Ancak belirtileri göz ardı etmek ve doktora gitmemek hastalığı yok etmez. KOAH'da önemli olan erken teşhistir. Ne kadar erken olursa, o kadar iyidir.

Tedavi

KOAH tedavi edilebilir değildir, ama bu hastalık ile düzgün yaşamak mümkündür. Şikâyetlerinizi azaltan ve hayat kalitenizi yükselten ilaçlar ve terapiler mevcuttur. Tedavi KOAH aşamalarına ve kişiden kişiye değişmektedir. Herkes farklıdır ve tedaviye farklı tepki verir. Akciğerleriniz iyileşmez ancak adım adım kondisyonunuzu düzeltip, almış olduğunuzdan daha fazla şeyler yapabilirsiniz.

Tedavi planı

Doktorunuzla birlikte sizin için en uygun tedaviyi seçersiniz. Bunu bir tedavi planı olarak kayıt edersiniz. Size genellikle ilaç yazılır ve buna ek olarak sigarayı bırakmanız ve yeterli hareket tavsiye edilir. Eğer bunlara uyarmanız, şikâyetlerinizde bir nevi bir dengelenme olabilir. Uygun tedavi ve kendinizin olumlu yaklaşımı ile hayat kalitesi gerçekten artabilir.

Sağlık uzmanları

Ev doktorunuz ve oradaki görevli hemşirenin tedavisini altında kalmanız mümkündür. Bunlar hastalığınızın gidişatını gözetim altında tutacaklardır. Ev doktorunuz sizi fizyoterapist veya diyetisyen gibi başka bir uzmana da sevk edebilir. Şikâyetleriniz devam ederse ya da kötüleşirse sizi bir akciğer hastalıkları uzmanına da sevk edebilir.

Bu hastalıkla ilgili olarak karşılaşabileceğiniz tüm uzmanlar şunlardır:

- Ev doktoru: sizde KOAH olup olmadığını belirler, bir tedavi planı önerir ve gerekli olduğunda sizi diğer uzmanlara sevk eder.
- Pratisyen hemşire: bazen ev doktorunun yerine KOAH görüşme saati düzenler, KOAH ile yaşam konusunda rehberlik sağlar.
- Akciğer hastalıkları uzmanı: akciğerlerin işleyişi konusunda uzmanlaşmış doktordur ve genellikle KOAH'ı Evre 3 veya 4'te tedavi eder.
- Fizyoterapist: size hareket ve solunum konusunda yardımcı olur ve kondisyonunuzu düzeltmenize yardımcı olur.
- Mesleki terapist: gününüzü organize etmek ve bundan dolayı daha fazla şeyler yapmanız konusunda size yardımcı olur.
- Akciğer hastalıkları uzmanı hemşire: size özel sorunlara KOAH'nın bundaki rolüne bakar.
- Diyetisyen: KOAH nedeni ile fazla kilonuza veya yetersiz beslenmenize karşı size yardımcı olur.
- Psikolog: Hayatınızda KOAH'a bir yer vermenize yardımcı olur.

Pratisyen ve uzman hemşire, Utrecht:

“Birçok kişi bütün sorunlardan kurtulmak için ilaçların ve/veya ağza sıkılan ilaçların tek çare olduğunu düşünüyor. Sorunlarının önemsiz olduğunu düşünüp keyifle sigaraya devam ediyorlar. Ama eğer gerçekten şikâyetlerinizden kurtulmak istiyorsanız, biraz uğraşmanız gereklidir.”

İlaçlar

KOAH tedavi edilebilir olmasa da, belirtileri tedavi edilebilir. Size daha fazla hava sağlarlar ve daha az öksürürsünüz. İlaçlarınızı her zaman doktorunuzun tavsiye ettiği şekilde kullanmanız çok önemlidir. İçinize çekilen ilaçların aletin nasıl çalıştığını bilmelisiniz. Çünkü uygun şekilde içinize çekmezseniz bu ilaçların etkisi olmaz. İlaçları doğru şekilde kullandığınızdan şüphe mi ediyorsunuz? O zaman talimatları tekrar iyice okuyun. Hemşire, doktor, eczacı veya uzman hemşireye danışınız.

Bronkodilatörler

Daha kolay nefes almanız için ilaçlar mevcuttur. Bunlara bronkodilatörler denilir. Bu ilaçları kullandığınızda, bunlar doğrudan akciğerlerinize ulaşırlar ve hem kısa vadeli hem de uzun vadeli olarak çabuk etki yaparlar. Bundan dolayı bu ilaçlar çoğu KOAH hastalarının tedavisinde kullanılırlar.

Anti-inflamatuvarlar

Eğer KOAH'nın ciddi aşamasında iseniz, o zaman size anti-inflamatuvar ilaçlar da reçete edilebilir. Bunlar nefes yollarındaki inflamasyonları azaltırlar ve böylece daha az uyarım ve daha az öksürük olur. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Daha fazla bilgi için ev doktorunuza danışın.

İlaçlar istenilen etkiyi göstermediler mi ya da yan etkilerden şikâyetiniz mi var, bu durumda her zaman doktorunuza danışın. İlaçlarınız hiçbir zaman kendi kendinize bırakmayın! Belki bir başka ilaç sizde daha iyi etki yapar ya da sadece yeni bir inhalasyon cihazı gerekmektedir.

Hareket yapmak yardımcı olur

İlaçlar belirtilerin büyük bir kısmına karşı yardımcı olurlar, ancak tümüne karşı değil. Özellikle hareket etmek çok önemlidir. Hareket ederek kondisyonunuzu düzeltirsiniz ve ilaçlarınız da iyi etki yaparlar. Hastalığınız için size hangi genel fiziksel aktivitelerin uygun olduğunu ev doktorunuzla görüşün.

Diğer tedaviler

Eğer KOAH'nız varsa, sigarayı bırakmak ve yeterli hareket çok önemlidir. Ayrıca ilaçlarla şikâyetlerinizin büyük bir bölümünü yok edebilirsiniz. Bazı hastalar için pulmoner rehabilitasyon ve oksijen terapisi uygundur.

Pulmoner rehabilitasyon

Pulmoner rehabilitasyon şikâyetleri azaltmak ve hayat kalitesini düzeltmek için uygulanan tedaviler için kullanılan bir şemsiye terimdir. Bunda siz farklı uzmanlardan oluşan bir tedavi ekibi ile sağlığınız için çalışırsınız. Pulmoner rehabilitasyona dâhil olan tedaviler fizyoterapi, nefes egzersizleri, kondisyon ve yemek alışkanlıklarının geliştirilmesi ve hasta eğitimidir. Sonucusunun anlamı ise hastalığınızın sebepleri ve sonuçları ve hastalığınız ile nasıl başa çıkabileceğiniz konusunda bilgilendirmedir. Ayrıca çoğu zaman bir psikolog ile konuşursunuz. Psikolog size hastalığınıza hayatınızda bir yer vermenize yardımcı olabilir. Bazen ulaştığınız rehabilitasyonun sonucunu korumanız için de size destek verilir.

Oksijen Terapisi

Oksijen terapisi KOAH'un ciddi bir aşamasında gerekli olabilir. Kalp ve akciğerlerinizin daha fazla çalışmasını önlemek ve beyninize, kaslarınıza ve diğer organlarınıza daha fazla oksijen ulaştırmak için burun üstü bir kanül ile fazladan oksijen verilir. Doktorunuza danışarak dakikada ne kadar ve ne süre oksijene ihtiyacınız olduğu belirlenir. Normal tedavilerine ek olarak oksijen terapisi gören insanlar daha kolay rahatlar ve daha kolay yoğun şeyler yapabilirler.

Tedavi planına düzenli uyunuz

15

İlaçlarınızı her zaman zamanında ve uygun olarak kullanmanız çok önemlidir. Eşit derecede önemli olan ise, tedavi planınızın diğer bölümlerine uymanızdır. Yeterli derecede hareket edin, asla sizin sağlık personeli ile olan randevularınızı iptal etmeyin ve onların kurallarını ve ipuçları aşmayın. Eğer bunlara uymazsanız, kendinizi hızlı bir şekilde daha fazla kötü hissedebilirsiniz. Sadece tüm önerilere uyarmanız kendinizi adım adım daha iyi hissedeceksiniz.

Akciğer hastalıkları uzmanı G. Wesseling (Maastricht Üniversitesi Tıp Merkezi):

“Sizi anında bütün şikâyetlerinizden kurtaran bir hap olsaydı ne güzel olurdu. Ama bu şimdilik mevcut değil. Birçok hasta şimdilik bronkodilatörlerle idare etmeli. Bu ilaçları içine çekmek kolay değil. Ve ilacı doğru kullanmanız bile, bütün şikâyetlerin yok olması mümkün olmayabilir. Ancak ilaçların sadık kullanımı önemlidir: bunlar belirtilerin daha da kötüleşmesini önlerler. Bu azim konusudur. Ve en önemlisi: yeterince hareket!”

KOAH ile yaşamak

KOAH kronik bir hastalıktır. Bu durum hastalığın iyileşme imkânı olmadığı anlamına gelir. Belki size ters gelebilir ama KOAH ile güzel bir hayat sürmek mümkündür. Eğer KOAH erken bir dönemde teşhis edilirse, sigarayı bırakırsanız (eğer sigara içiyorsanız) , yeterli derecede hareket ederseniz ve doğru tedavi edilirsenez, durumun daha da kötüleşmesini önleyebilirsiniz. Birkaç ayarlama ile yapabileceğiniz daha çok şey vardır.

Pratisyen ve uzman hemşire, Utrecht:

"KOAH'ın yaşam üzerinde çok etkisi olabilir. Buna boyun eğebilirsiniz. Sadece sandalyenizde oturup, herşeyi olduğu gibi kabul edebilirsiniz. Ama harekete geçip, buna karşı bir şeyler de yapabilirsiniz. Böylelikle mümkün olduğunca kendi hayatınızı kendiniz yönetebilirsiniz."



Yaşam tarzınızı ayarlayın

Eğer sizde KOAH varsa, yaşam tarzınızı buna adapte etmeniz çok önemlidir. Çünkü günlük aktiviteler için çok daha fazla çaba harcamanız gerekecektir. Özellikle KOAH'ınız gelişmiş bir aşamada ise. Bu nedenle önemli olan yaşam tarzınızı ayarlamanız ve iyi organize etmenizdir. Mesela, faaliyetlerinizi mümkün olduğunca kendinizi en iyi hissettiğiniz zamanlarda planlayın. Kalabalık saatlerde alışverişe çıkmayın. Ve ilaçlarınızı daima uygun zamanda almaya dikkat edin.

Birkaç genel ipuçları:

- Çevrenizi haberdar edin.
- Kendi sınırlarınızı kabul edin.
- Yapmanız gerekeni kendi hızınızda yapın.
- Nerelerde kendinizi iyi veya kötü hissettiğinizi öğrenmek için bir günlük tutun.
- Yeterince dinlenin. Örneğin, gün ortasında yarım veya bir saat dinlenin. O zaman öğleden sonra ve akşamın geri kalanı için daha fazla enerjiniz olur.
- Düzenli hareket yapın.
- Sağlıklı ve çeşitli beslenin.
- Evinizi her şeye kolayca erişebileceğiniz şekilde dekore edin.

KOAH hastası Marianne van der Loos (61):

"Giyinirken bazen oturmam gerekiyor. Ayrıca saçımı yıkarken zorlanıyorum. Bu yüzden her şeyi yavaş yavaş yapıyorum. Herşey için daha fazla zamana ihtiyacım oluyor. Ama bunun dışında herşeye katılmaya çalışıyorum. Arkadaşlarla bir hafta sonu bisiklet turumuz olunca, kocam ile ben mesela bir tandem (2 kişilik bisiklet) kiralyoruz. Böylece bende bisiklet kullanabiliyorum."

Daha fazla bilgi

Luchtpunt

KOAH hakkında daha fazla bilgiyi www.luchtpunt.nl adresinde bulabilirsiniz. Luchtpunt tamamen KOAH konusuna yönelik tarafsız bir bilgi platformudur. Web sitesinde KOAH hakkında pek çok bilgi bulabilirsiniz. Ayrıca, bu broşüre ek olarak, *KOAH ile yaşam* isimli broşürü ücretsiz olarak indirebilirsiniz veya sipariş edebilirsiniz.

Diğer yararlı kurumlar ve web siteleri:

Astım Vakfı / Akciğer Fonu

Akciğer hastalığı olan insanları temsil eder.

T (033) 434 12 12

Telefonla danışma:

0900 - 227 25 96

(hafta içi günlerde saat 10:00 ile 14.00 arası)

www.astmafonds.nl

www.allesoverCOPD.nl

www.hebikcopd.nl

Astım Hastaları Derneği

VBBA / LCP

T (033) 461 87 58

www.astmapatientenvereniging.nl

www.astmacopdnieuws.nl

MEE Nederland

Engel ile yaşamda Destek Derneği

T (030) 236 37 07

www.meenederland.nl

Ik kan stoppen

Sigarayı bırakmak için destek

ve bilgi platformu

www.ikkanstoppen.nl

Welder (eski Breed Sigortalılar ve Çalışma Platformu)

İş, sigortalar ve sosyal güvenlik hakkında sorusu olan sağlık sınırı veya engeli olan herkes için ulusal bilgi ve tavsiye merkezi

T (020) 480 03 00

(Hafta içi saat 12.00 -20.00 arası).

www.weldergroep.nl

STIVORO

Sigarasız gelecek için uzmanlık merkezi

Bilgi Hattı: 0900 - 9390

(0,10 € dakika)

www.stivoro.nl

www.destosite.nl

NISB

Spor ve Hareket için Hollanda

Enstitüsü

www.nisb.nl

www.sportiefbewegen.nl



Yayın Bilgileri

Yayın: Luchtpunt, 1. baskı, Kasım 2009
Düzeltilmiş baskı, Aralık 2010
NL/SPI-121067

Luchtpunt sadece KOAH ile ilgilenen tarafsız bir bilgilendirme merkezidir. Hedef KOAH hastalarını ve bunların çevrelerini bilgilendirmektir. Pfizer bv ve Boehringer Ingelheim bu girişimi desteklemektedirler.

Bu yayını Pfizer bv, Capelle a / d IJssel, Boehringer Ingelheim, Alkmaar desteği ile mümkün olmuştur.
Kavram ve uygulama: Porter Novelli
Tasarım ve üretim: NPN Media BV ve NPN drukkers BV

Daha fazla kopya talep etmek için, lütfen info@luchtpunt.nl'e e-posta gönderin veya talebinizi Boehringer Ingelheim bv Luchtpunt.nl Antwoordnummer 1300 1800 VC Alkmaar