

## Bende KOAH var mı?

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](http://www.astmafonds.nl) adresinde bulunabilir.

Yaygın şikâyetler şunlardır:

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

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

## Daha fazla bilgi

### Luchtpunt

KOAH hakkında daha fazla bilgiyi [www.luchtpunt.nl](http://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 ısmarlayabilirsiniz.

Diğer yararlı kurumlar ve web siteleri:

### Astım Vakfı / Akciğer Fonu

T (033) 434 12 12  
Telefonla danışma: 0900 - 227 25 96  
(hafta içi günlerde saat 10:00 ile 14.00 arası)  
[www.astmafonds.nl](http://www.astmafonds.nl)  
[www.allesoverCOPD.nl](http://www.allesoverCOPD.nl)  
[www.hebikcopd.nl](http://www.hebikcopd.nl)

### Astım Hastaları Derneği VBBA / LCP

T (033) 461 87 58  
[www.astmapatientenvereniging.nl](http://www.astmapatientenvereniging.nl)  
[www.astmacopdnieuws.nl](http://www.astmacopdnieuws.nl)

### MEE Nederland

Engel ile yaşamda Destek Derneği  
T (030) 236 37 07  
[www.meenederland.nl](http://www.meenederland.nl)

### Welder

T (020) 480 03 00 (Hafta içi saat 12.00 -20.00 arası).  
[www.weldergroep.nl](http://www.weldergroep.nl)

### Ik kan stoppen

Sigarayı bırakmak için destek ve bilgi platformu  
[www.ikkanstoppen.nl](http://www.ikkanstoppen.nl)

### STIVORO

Bilgi Hattı: 0900 - 9390 (0,10 € dakika)  
[www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)  
[www.destopsite.nl](http://www.destopsite.nl)

### NISB

[www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)  
[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

# KOAH nedir?

Wat is COPD?



## Yayın Bilgileri

Yayın: Luchtpunt, 1. baskı, Kasım 2009  
Düzeltilmiş baskı, Aralık 2010

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](mailto:info@luchtpunt.nl)'e e-posta gönderin veya talebinizi

**Boehringer Ingelheim bv**  
Luchtpunt.nl  
Antwoordnummer 1300  
1800 VC Alkmaar

NL/SP/12/066



**Luchtpunt**  
informatieplatform COPD®

## KOAH nedir?

Eğer sizde KOAH varsa, nefesiniz çabucak darlaşır. Merdiven çıktıktan sonra veya bahçenizde çalıştıktan sonra, sadece eğildikten sonra bile nefes darlığı çekersiniz. Öksürük, zorla soluk almak ve balgam çıkarmakta çok görülen şikâyetlerdir.

KOAH Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığının kısaltılmış ismidir. Bu solunum yolları hastalıkları olan Kronik bronşit ve amfizem'in toplu ismidir. Bu hastalıklarda akciğerleriniz ve solunum yollarınız esnekliklerini kaybettiklerinden dolayı gerektiği gibi çalışmazlar. Ne yazık ki, bu durum bütün ömrünüz boyunca böyle kalır, çünkü KOAH'ın tedavisi mümkün değildir, kronik bir hastalıktır. Ama uygun bir tedavi ile ve hayat tarzı düzenlemesi ile hayatınıza güzel devam etmeniz mümkündür.

KOAH genellikle hayatın ilerleyen yıllarında, 40. yaş sonrası meydana gelir. Birçok kişi uzun süre doktora gitmeden kendi şikâyetleri ile dolaşır ve ev doktoruna gitmezler. Ama bir şey yapmazsanız, şikâyetleriniz giderek ilerleyebilir. Bundan dolayı ilk şikâyetlerde ev doktoruna gitmeniz çok önemlidir. Böylece sizde KOAH olup olmadığını zamanında öğrenip, şikâyetlerinizin ilerlemesini önleyebilirsiniz.

## Nedenleri

KOAH'ın farklı nedenleri olabilir. En büyük suçlu sigaradır: KOAH hastalarının 90%'ı sigara içmektedir veya geçmişte sigara içmiştir. Tüm başlıca nedenleri şunlardır:

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

## Etkileri

Eğer sizde KOAH varsa, her şey biraz daha zor olur. Nefes darlığından şikâyetiniz çok olur. Balgam çıkarmanız ve sık sık öksürmeniz de mümkündür. Yaptığınız her şeyde biraz daha yavaş olmanız gerektiğini anlayacaksınız.

Akciğerleriniz ve solunum yollarınız geri dönüşü olmayan bir şekilde hasar görmüşlerdir. Buna karşı bir şey yapmanız artık mümkün değildir. Ama şikâyetlerinizin daha da ilerlemelerini önleyebilirsiniz. Mesela sigarayı bırakarak, daha fazla hareket ederek ve ilaç kullanarak. Uygun bir tedavi ile ve hayat tarzınızı ayarlayarak KOAH hastalığına rağmen daha çok şeyleri başarabilirsiniz.

## Akciğerlerde hava hapsolması

KOAH hastalığında solunum yolları daralmıştır. Bundan dolayı alınmış olan nefesi tamamen geri vermek zor olur. Nefes verdikten sonra normalde olduğundan daha fazla hava akciğerlerinizde kalır. Buna 'Air Trapping' yani hava hapsolması diyoruz. Bu hapsolan hava bir sonraki nefes alımını güçleştirir. Akciğerlerde hava kalınca yeniden nefes almak için daha az yer kalır. Bu gerginliğe ve nefes darlığına yol açar. Bu durumun 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 çoğalır. Bundan dolayı daha az hareket edersiniz ve böylece aşağıya doğru kısır bir döngünün içine girersiniz. Burada sadece bir çıkış yolu vardır: hareket etmeye devam.

*Akciğer hastalıkları uzmanı Maastricht Üniversitesi Tıp Merkezi:*

*"Hareket yaparken nefesleri daralan insanlar bunun ilerleyen yaşlarından dolayı olduğunu düşünüyorlar. Bundan dolayı zamanında yardım istemiyorlar. Eğer sizde nefes darlığı varsa ve sigara içtiyseniz veya ailenizde nefes darlığı varsa, dikkatli olun ve ev doktorunuza müracaat edin."*

## KOAH tedavisi

KOAH tedavi edilebilir değildir, ama KOAH hastalığına rağmen hayatınıza güzelce devam etmeniz mümkündür. Şikâyetlerinizi azaltan ilaçlar ve terapiler mevcuttur. Akciğerleriniz tekrar sağlıklarına kavuşmazlar ama adım adım kondisyonunuzu düzeltip ve böylece alışmış olduğunuzdan daha fazla şeyler yapabilirsiniz.

Ev doktorunuz size en azından sigarayı bırakmanızı (eğer sigara içiyorsanız) ve daha fazla hareket etmenizi tavsiye edecektir. Hareket ederek kondisyonunuzu kuvvetlendirebilirsiniz. Bundan dolayı ilaçların etkisini de yükseltirsiniz.

Daha iyi nefes almanızı sağlayacak olan bazı ilaçlar vardır. Bunlara bronkodilatörler denilir. Bu ilaçları kullandığınızda, bunlar doğrudan akciğerlerinize ulaşırlar ve hem kısa vadeli hem de uzun vadeli olarak çabuk etki yaparlar. Eğer KOAH hastalığının ciddi bir aşamasında iseniz, size bazen anti-inflamatuvar ilaç da verilir. Bunlar nefes alma yollarındaki enfeksiyonları azaltıp, uyarımlardan az rahatsız olmanızı ve öksürüğün azalmasını sağlarlar.

## Tedavi planına düzenli uyunuz

Ev doktorunuz ile birlikte sizin için en uygun olan bir tedavi seçersiniz. Bunu bir tedavi planına kaydedersiniz. Eğer buna uyarsanız şikâyetleriniz çoğalmaz ve belki de azalabilir. Uygun bir tedavi ve hayat tarzınızın ayarlanması ile kesinlikle hayat kalitenizi yükseltebilirsiniz. Burada tedavi planınıza sadık olmanız ve ilaçlarınızı zamanında ve uygun şekilde kullanmanız önemlidir. Yoksa bir etkisi olmaz.

*Pratisyen ve uzman hemşire, Utrecht:*

*"İnsanların çoğu hemen etki görmedikleri için ilaçları kullanmakta zorlanıyorlar. Ama ilaçlarınızı düzenli olarak almazsanız akciğer fonksiyonunuz geriler. Nefes darlığınız o zaman giderek ağırlaşır. İlaçlarınızı uygun şekilde kullanmanız bundan dolayı çok önemlidir."*

## KOAH ile yaşamak

Tedavi planınıza uyarsanız adım adım düzeldiğinizi fark edersiniz. Ama bazı şeyler zor olmaya devam edecektir. Eğer hayat tarzınızı kendi durumunuza ayarlarsanız bu bir sorun olmayacaktır. O zaman mümkün olanı başaracaksınız.

Hayatınızı iyi organize etmeniz önemlidir. Mesela, faaliyetleri mümkün olduğunca kendinizi en iyi hissettiğiniz zamanlarda planlayın. Kalabalık saatlerde alış verişe çıkmayın. Ve ilaçlarınızı daima uygun zamanda almaya dikkat edin. Birkaç genel ipuçları:

- Çevrenizi bundan haberdar edin. O zaman herkes her etkinliğe katılmayacağınızı ve bazen randevularınızı iptal etmeniz gerekeceğini anlayacaktır.
- Kendi sınırlarınızı kabul edin.
- Yapmanız gerekeni kendi hızınızda yapın.
- Hangi şeylerden 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.
- Evinizi her şeye kolayca erişebileceğiniz şekilde dekore edin.
- Ev içi yardımı için hakkınız olup olmadığını araştırın.
- Banyo değil de, duş yapmayı tercih edin. Çünkü kuvete girip çıkmak çok enerji ister.
- Fazla eğilip, kalkmaktan kaçının, mesela giyinirken. Ayakkabı bağlarınızı, ayağınızı yüksek bir yere koyarak bağlayın.
- Sağlıklı ve çeşitli beslenin.
- Düzenli hareket yapın.

Daha fazla ipuçlarımı [www.luchtpunt.nl](http://www.luchtpunt.nl) adresinden ücretsiz indirebileceğiniz 'KOAH ile yaşamak' isimli broşürde bulabilirsiniz.

*KOAH hastası Marianne van der Loos (61): "Bazen benim yaşımda birinin hızla merdivenlerden yukarı çıktığını görüyorum. O zaman: ben de yapabildim 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."*