

GARD
Türkiye | Herkes için Sağlıklı Bir Nefes

Astımınızı kontrol altına alabilirsiniz !



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



TÜRK TORAKS DERNEĞİ



TÜRKİYE
ULUSAL ALLERJİ
VE KLİNİK İMMÜNOLOJİ DERNEĞİ

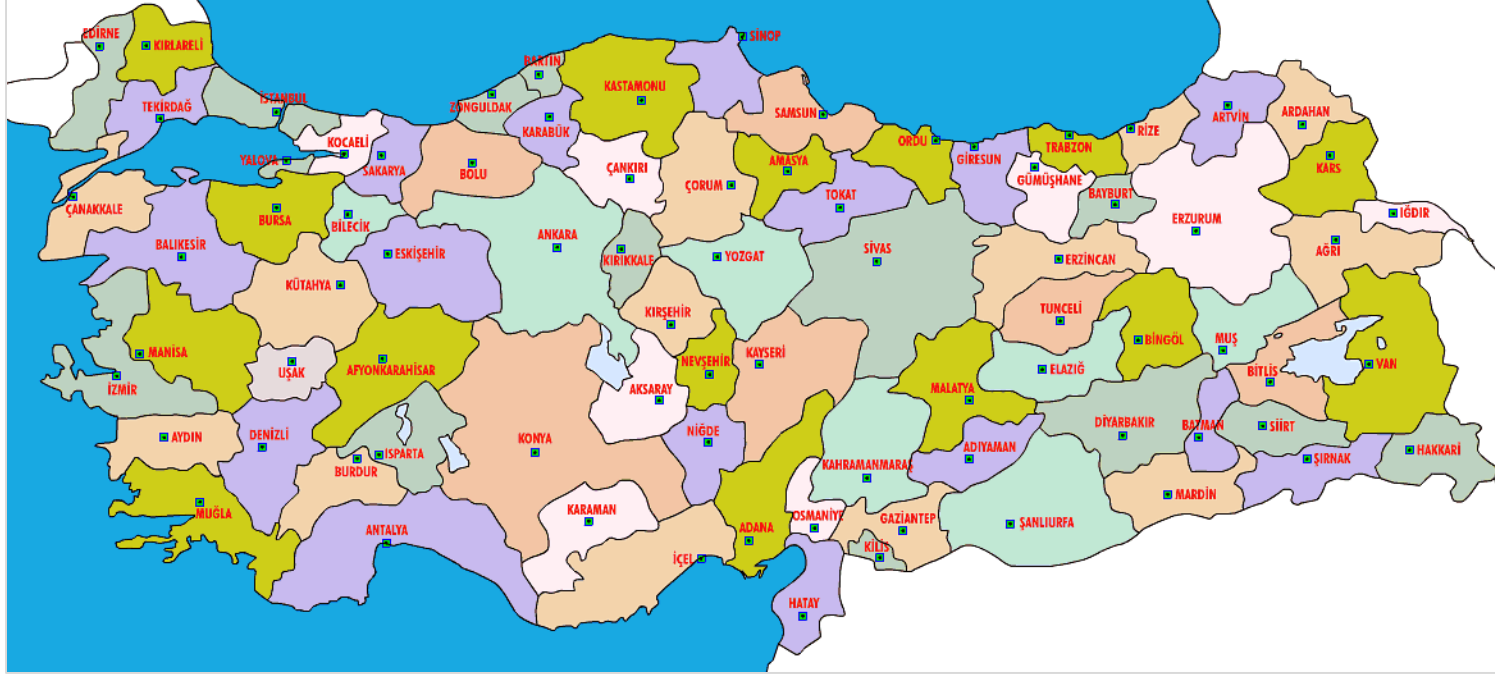
GARD
Türkiye | Herkes için Sağlıklı Bir Nefes

DÜNYADA ASTIM



- Dünyada tüm yaş gruplarında her iki cinsten de görülen bir hastalıktır.
- 235-300 milyon astımlı hasta vardır.

TÜRKİYE'DE ASTIM

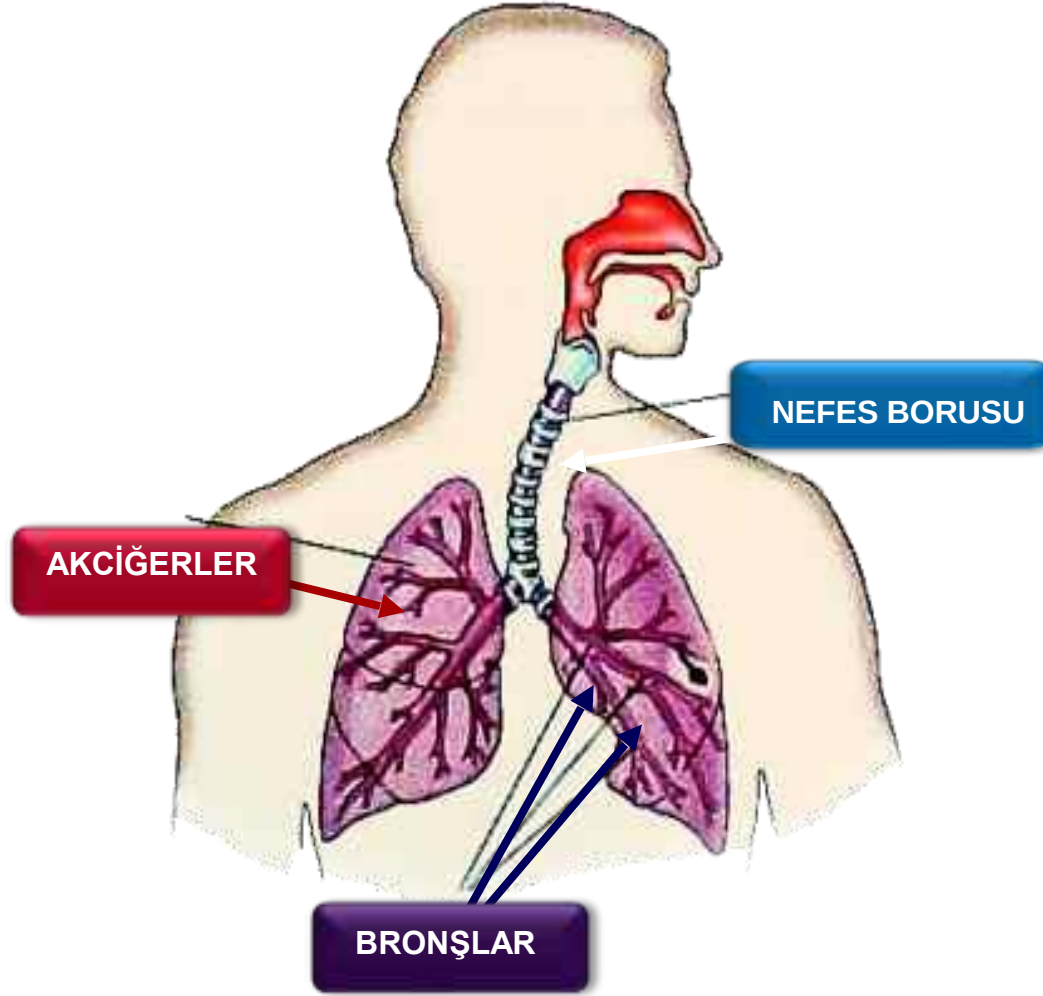


- Her 12-13 erişkinin birinde
- Her 7-8 çocuğun birinde astım vardır.

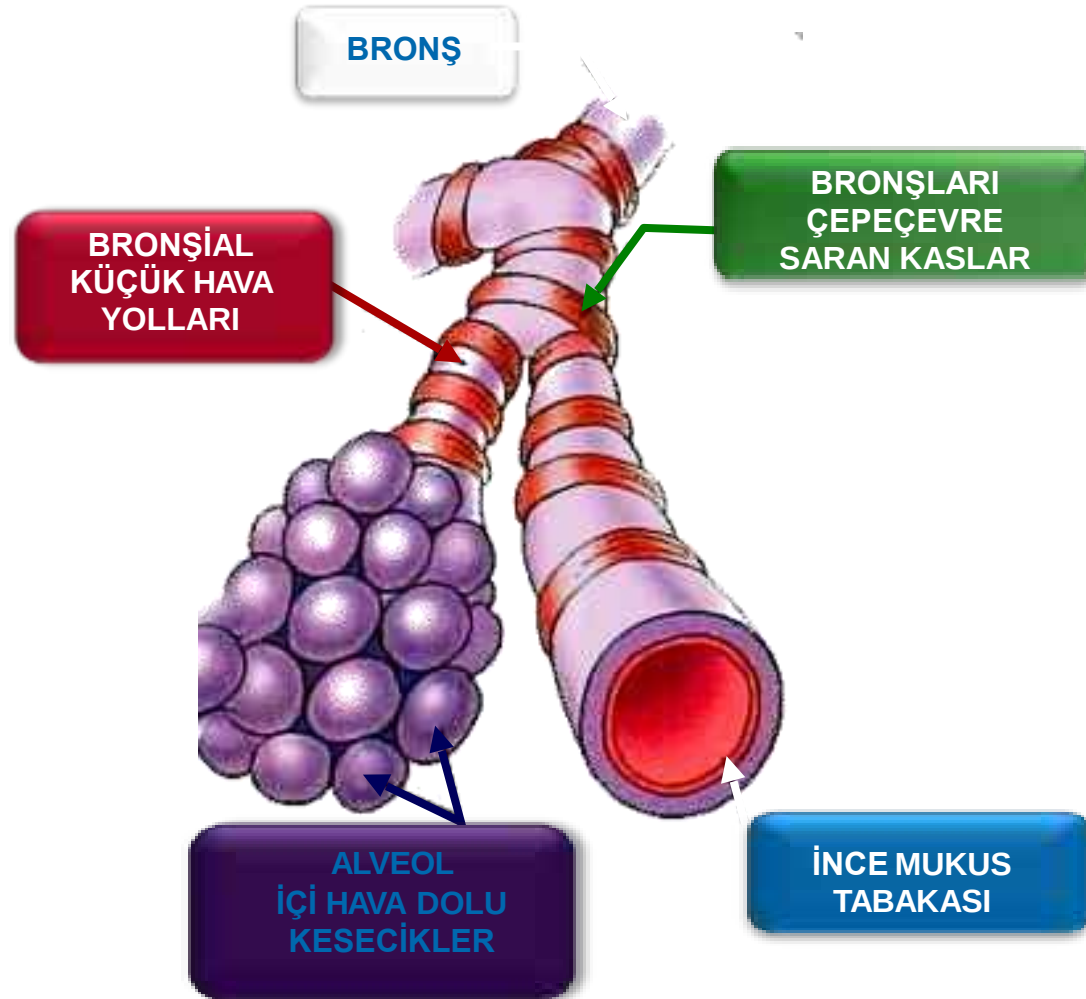
ASTIM NEDİR?

- Hava yollarının uzun süreli (müzmin, kronik) iltihabıdır.
- Akciğer içi hava yollarında (bronşlarda) düzelebilen bir daralma gözlenir.
- Hava yollarında hassasiyet artışı vardır.

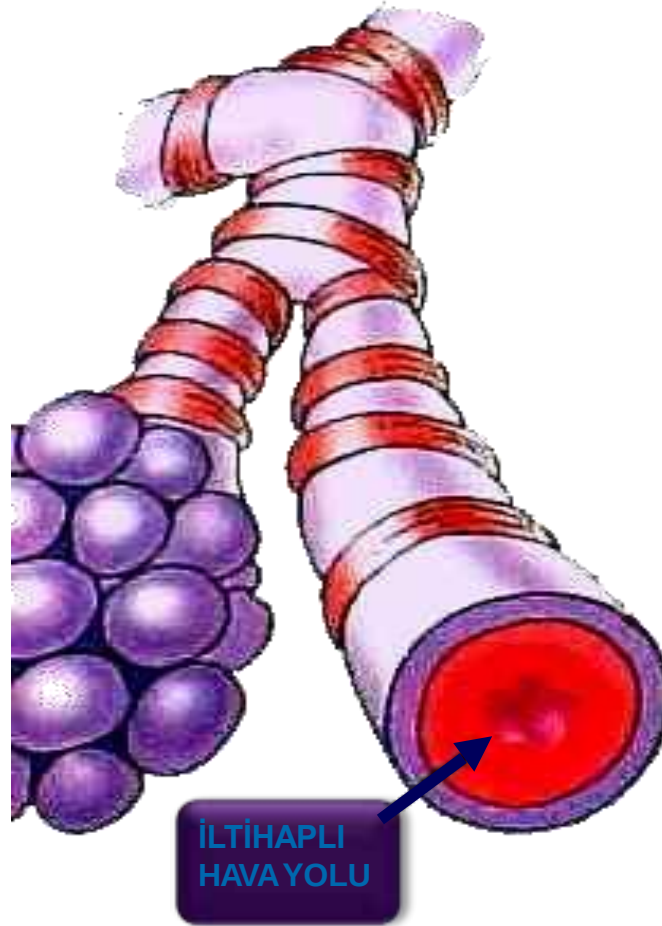
HAVA YOLLARI



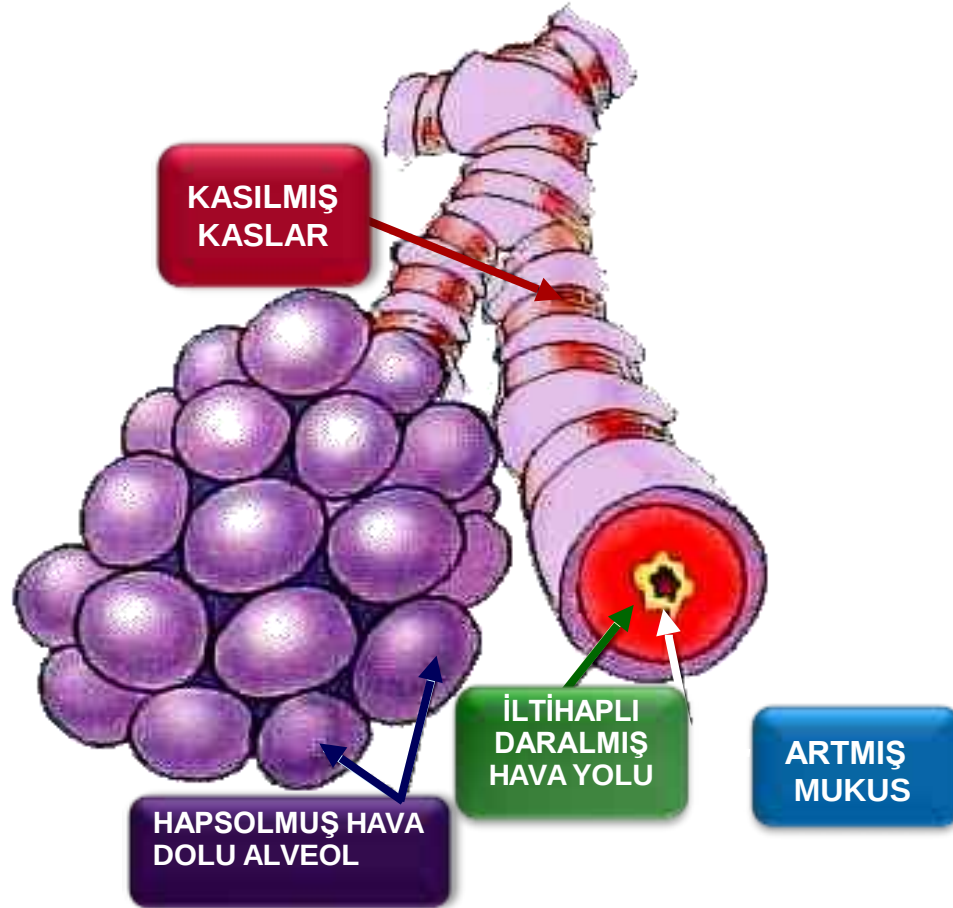
NORMAL HAVA YOLU



ASTIMLI HAVA YOLU



ASTIM KRİZİNDE HAVA YOLU



ASTIMA YOLAÇAN ETKENLER

TETİKLEYİCİLER:

Allerjenler, solunum yolu
enfeksiyonları, egzersiz,
soğuk hava, hava kirliliği,
besinsel katkı maddeleri,
ilaçlar

(Müzmin İltihab)
ASTIM

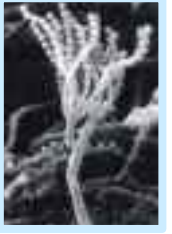
Hava yollarında
daralma

YAKINMALAR:

Öksürük, Hırıltı,
Göğüste sıkışma, Nefes Darlığı



ALLERJENLER



RİSK FAKTÖRLERİ

DIŞ ORTAM HAVA
KİRLİLİĞİ



İÇ ORTAM HAVA
KİRLİLİĞİ



MESLEKLER

ASTIM TANISI

- Şikayet ve belirtilerin öğrenilmesi
- Muayene
- Nefes ölçümü (solunum testi)
- Diğer; röntgen, kan, allerji testi

ASTIM TANISI

Astım Belirtileri:

- Nefes darlığı
- Öksürük
- Hışıltılı ve hırıltılı solunum
- Göğüste sıkışma ve baskı hissi

ASTIM TANISI

Belirtilerin Özellikleri:

- Tekrarlayıcı karakterde; nöbetler halinde Daha çok gece ve/veya sabaha karşı
- Kendiliğinden veya ilaçlarla hafifler veya kaybolur Şikayetlerin olmadığı dönemler vardır, mevsimsel değişkenlik gösterebilir
- Bazı faktörlerle (allerjen, tahriş edici maddeler, egzersiz, viral inf., stress vs.) tekrar başlar

ASTIM TANISI; Muayene

- Hastalığın ve krizin ağırlık derecesine göre değişir.



ASTIM TANISI; Nefes ölçümü



ASTIM TANISI; Röntgen



- Genellikle normaldir.
- Başka hastalıklardan ayırmak için ve atak esnasında çekilmelidir

ASTIM TANISI; Allerji testleri



- ✓ Astım allerjik olabileceği gibi olmayadabilir
- ✓ Hekim tarafından gerekli görülürse bu test yapılır
- ✓ Astım tanısı koyduran bir test değildir

ASTIMI TETİKLEYEN NEDENLER

- Allerjenler
- Mesleki etkenler
- Sigara
- Ev içi ve dışı hava kirliliği
- Enfeksiyonlar
- Müzmin üst solunum yolu hastalıkları (nezle, sinüzit, burun polipi gibi)
- Gastroözofagial reflü (GÖR)
- Psikolojik faktörler
- İlaçlar Besinler

ASTIMI TETİKLEYEN NEDENLER

Allerjenler



- Ev tozu akarları
- Ev hayvanları
- Hamam böcekleri
- Küf mantarları
- Polenler

Ev Tozu Akarları



Ev Tozu Akarlarından Korunma

- ✓ Evde ve işyerinde havalandırma arttırılmalı, rutubet önlenmelidir.
- ✓ Kumaş döşeli eşyalar yerine deri, suni deri, ahşap ve plastikten yapılmış olanlar tercih edilmelidir
- ✓ Ev işi yaparken maske kullanılabilir
- ✓ Güçlü bir elektrik süpürgesi ile haftada en az bir kere etkili bir temizlik yapılmalı ardından nemli bir bezle silinerek temizlik tamamlanmalıdır
Mümkünse evde halı kullanılmamalıdır
- ✓ Tüylü ve içi dolu oyuncaklar alınmamalı veya ortadan kaldırılmalıdır
- ✓ Yatak takımları en az haftada bir yıkanmalıdır
- ✓ Evdeki kullanılmayan eşyalar dolaplarda saklanmalıdır

Ev Hayvanları



Ev Hayvanlarından Korunma

- ✓ Allerjik kişinin olduğu eve hayvan alınmamalı
- ✓ Dışarıda hayvanla teması olanlar eve bu kıyafet ile gelmemeli
- ✓ Hayvan ile temas kaçınılmaz ise maske takılmalı
- ✓ Evden uzaklaştırma mümkün değilse evde özel önlemler alınmalı

Hamam Böceği



Hamam Böceğinden Korunma

- ✓ Böcek giriş yerleri yok edilmeli
- ✓ Kimyasal maddeler ile ilaçlama ardından yoğun temizlik yapılmalı
- ✓ Açıkta çöp, gereksiz eşya, yiyecek bırakılmamalı
- ✓ Mutfak temizliğine özen gösterilmelidir

Küf Mantarları



Küf Mantarlarından Korunma

- ✓ Evde nem azaltılmalı
- ✓ Doğal havalandırma artırılmalı
- ✓ Küflü malzeme atılmalı
- ✓ Küflü yerler çamaşır suyu ile temizlenmeli
- ✓ Su sızıntısı olan yerler tamir edilmeli
- ✓ Evde akvaryum ve kuş kafesi bulundurmamalı

Polenler



Polenlerden Korunma

- ✓ Kişi hassas olduğu bitkinin polen yayma döneminde olanakları ölçüsünde dışarı çıkmamalıdır
- ✓ Ev ve arabalarda polenleri tutan hava filtreleri kullanılabilir
- ✓ Polenin yoğun olduğu günlerde dış ortamda maske ve gözlük takılabilir
- ✓ Polenlerin yoğun olduğu dönemlerde kapı ve pencereler kapalı tutulmalıdır
- ✓ Evdeki pencerelerin ince örgülü telle kapatılması yarar sağlayabilir

ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (Besinler)

- Erişkinde nadirdir. Daha çok çocukta görülür
- Bazı besinlere eklenen katkılara bağlı ortaya çıkar
- Tedavi; Bu gıdalardan kaçınma

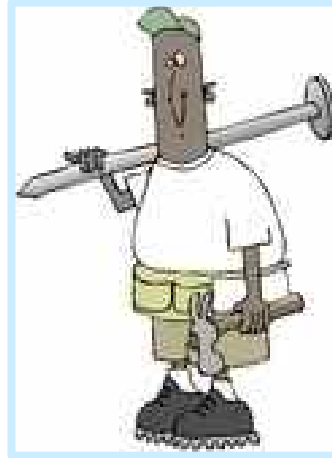
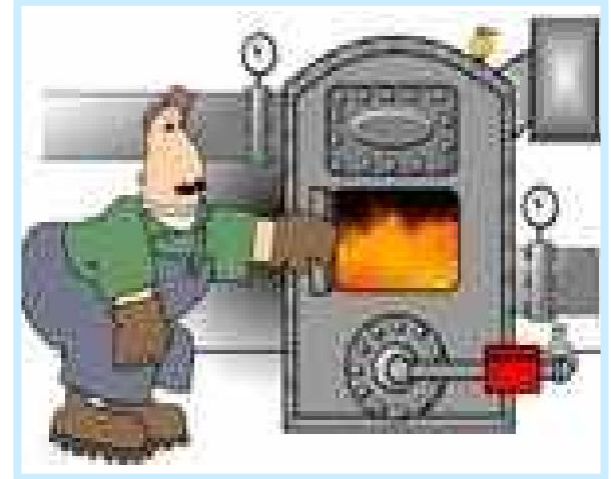


ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (İlaçlar)

- Aspirin ve diğer ağrı kesiciler
- Bazı tansiyon ilaçları
- Göz tansiyonu damlaları



Meslekler



ASTIMI TETİKLEYEN ETKENLER ve KORUNMA (Meslek)

- ✓ Ailesinde astımlı olanlar veya astımlı çocuklar meslek seçimi konusunda hekimine danışmalıdır
- ✓ Daha önceden astım olduğu bilinen kişi riskli işlerde (boyacılık, marangozluk, fırıncılık, kuaförlük vb.) çalışmamalı
- ✓ Riskli işlerde havanın temizliği sağlanmalı, havalandırma arttırılmalı, maske kullanmalı
- ✓ Bazı durumlarda iş yerinden uzaklaşma ve işi bırakma gerekebilir

Dış Ortam Hava Kirliliği



ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (Dış Ortam Hava Kirliliği)

- ✓ Dış ortamda hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde gereksiz fiziksel aktiviteden kaçınılmalı, evin pencereleri kapalı tutulmalı ve mutlaka gerekmiyorsa dışarı çıkılmamalıdır
- ✓ Hastalar, hastalık belirtilerinin artışına göre gerekirse ilaç dozlarını arttırabilirler
- ✓ Konutlarda, taşıtlarda ve endüstri alanında kaliteli, en az hava kirliliği oluşturan yakıtların kullanılması sağlanmalıdır

ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (Sigara ve Ev İçi Hava Kirliliği)



ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (Sigara, Ev İçi Hava Kirliliği)

- ✓ Sigara astımı ortaya çıkaran bir etkidir. Hastanın sigara dumanı ile teması önlenmelidir
- ✓ Soba, fırın yakıtları, kızarmış yağlar, oda spreyleri, boya ve ciladan kaynaklanan gazlardan, iyi havalandırma sağlanarak kaçınılmalıdır
- ✓ Ev ortamında tahriş edici maddelerle temizlik yapılmamalıdır (kezzap, tuzruhu, çamaşır suyu vs)

ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (Obezite: Şişmanlık)



- %30-40 oranında astımlı hastada obezite olduğu bildirilmekte
- Zayıflamak hastalık kontrolünü düzeltebilmektedir

ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (İnfeksiyonlar)



- ✓ Gribal infeksiyon astımı tetikleyebilir. Bu neden ile yılda bir kez **Eylül veya Ekim aylarında** yapılan grip aşısı koruyucu olabilir
- ✓ İnfeksiyon sırasında ilaçların dozu arttırılabilir
- ✓ Her gribal infeksiyonda antibiyotik kullanılması gereksiz ve sakıncalıdır

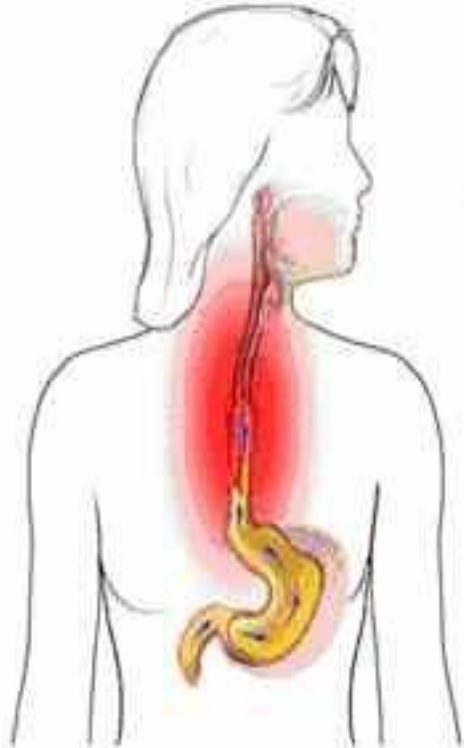
ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (Kronik Üst Solunum Yolu Hastalıkları)



- Allerjik nezle, sinüzit ve burun polipi astımlılarda sık görülür ve hastalığı etkileyebilir

ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ

Reflü (Mide Ekşimesi)



- ✓ Ağır, yağlı, baharatlı yiyecekler yenilmemeli ve alkol içilmemelidir
- ✓ Az ve sık yemek yenilmesi önerilir
- ✓ Yatarken yüksek yastık kullanmalı veya yatağın baş tarafı yükseltilmelidir
- ✓ Bazı astım ilaçlarının da reflüyü arttırabileceği unutulmamalıdır

ASTIM NASIL TEDAVİ EDİLİR?

- Hastalığı başlatan etkenlerden sakınılır
- İlaçlar doğru ve düzenli kullanılır
- Belirtiler ve nefes ölçümleri mümkünse kayıt edilir
- Belirtilerde değişiklik görüldüğünde ne yapılması gerektiği öğrenilir

TIBBİ TEDAVİ

- **Kontrol Edici Tedavi** - Belirtileri Önleyici -
İltihabı Giderici
- **Rahatlatıcı Tedavi** - Belirtileri Giderici -
Bronş Genişletici

ASTIM İLAÇLARI

Kontrol Edici İlaçlar

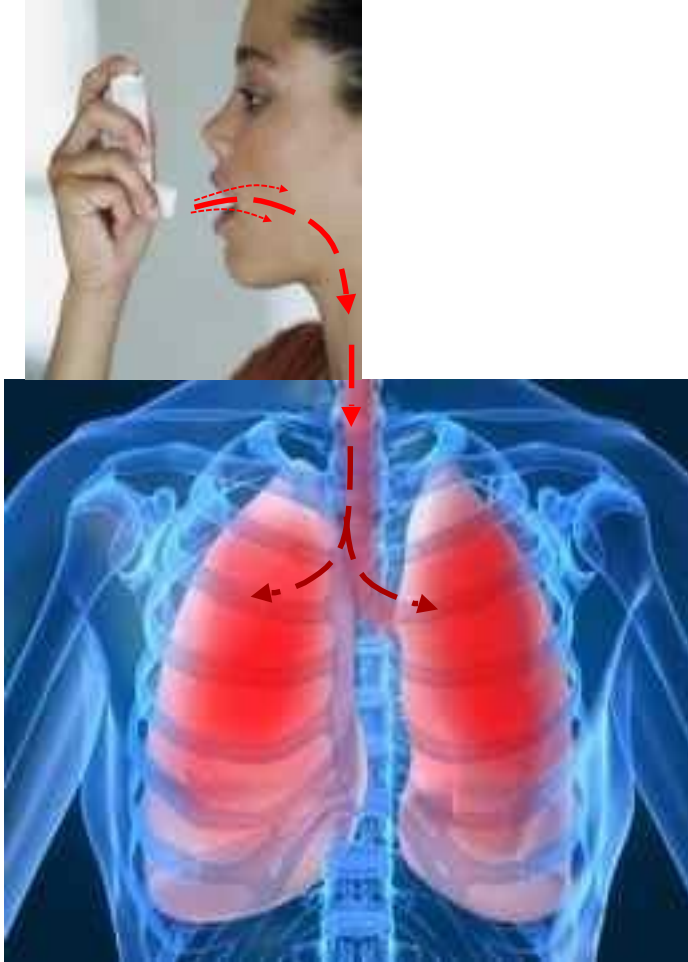
- İnhal ve sistemik steroidler
- Uzun etkili beta-2 agonistler
- Lökotrien reseptör antagonistleri
- Uzun etkili teofilin
- Anti IgE

Rahatlatıcı İlaçlar

- Kısa etkili beta-2 agonistler
- Sistemik steroid
- Teofilinler (i.v. formları)
- Antikolinergikler

Bu ilaçlar her hastaya ağırlığına ve kontrol durumuna göre farklı doz ve çeşitte verilir !

ASTIM TEDAVİSİNDE İNHALER KULLANIM NEDENLERİ



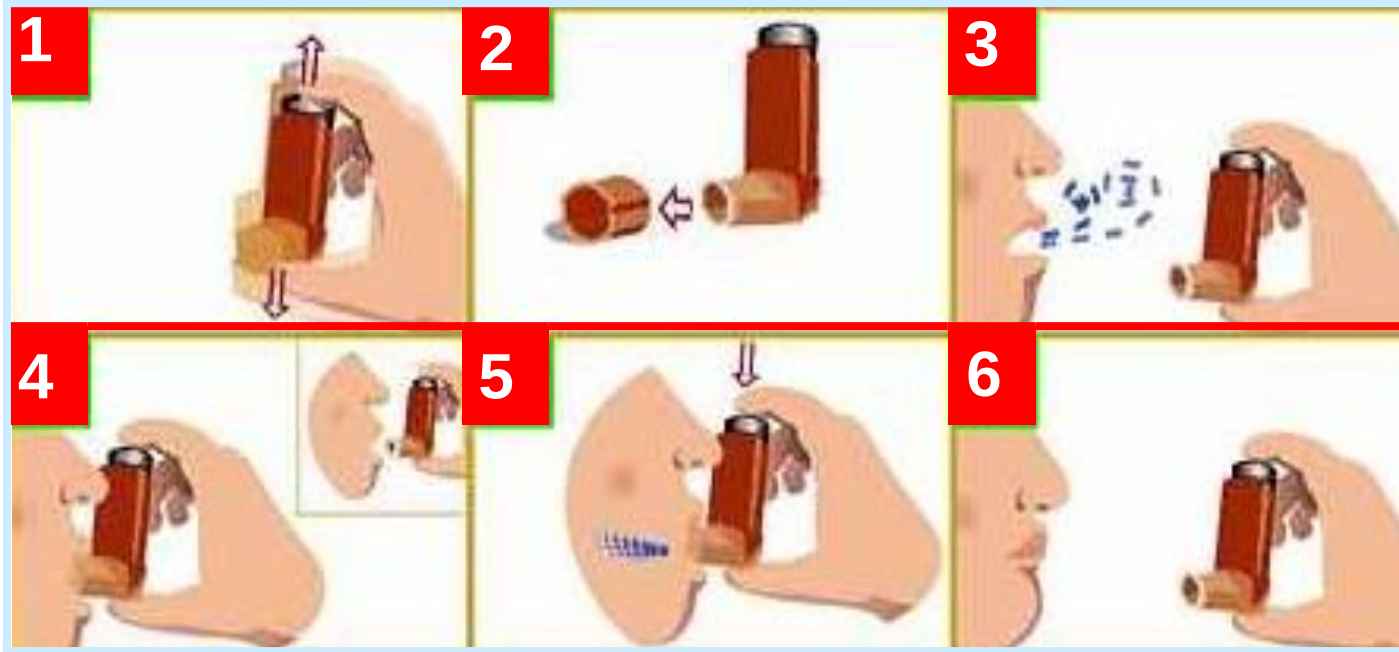
- ✓ Direkt istenen yerde etki oluşur
- ✓ Daha az dozda ilaç yeterli olur
- ✓ Daha az yan etki oluşur

ASTIM TEDAVİSİNDE İNHALER ÇEŞİTLERİ



- ✓ Ölçülü doz inhalerler (ÖDİ)
- ✓ ÖDİ + 'Spacer'lar
(hava haznesi)
- ✓ Kuru toz inhalerler (KTİ)
(aerolizer, diskus, turbuhaler
ve easyhaler)
- ✓ Nebülizatörler

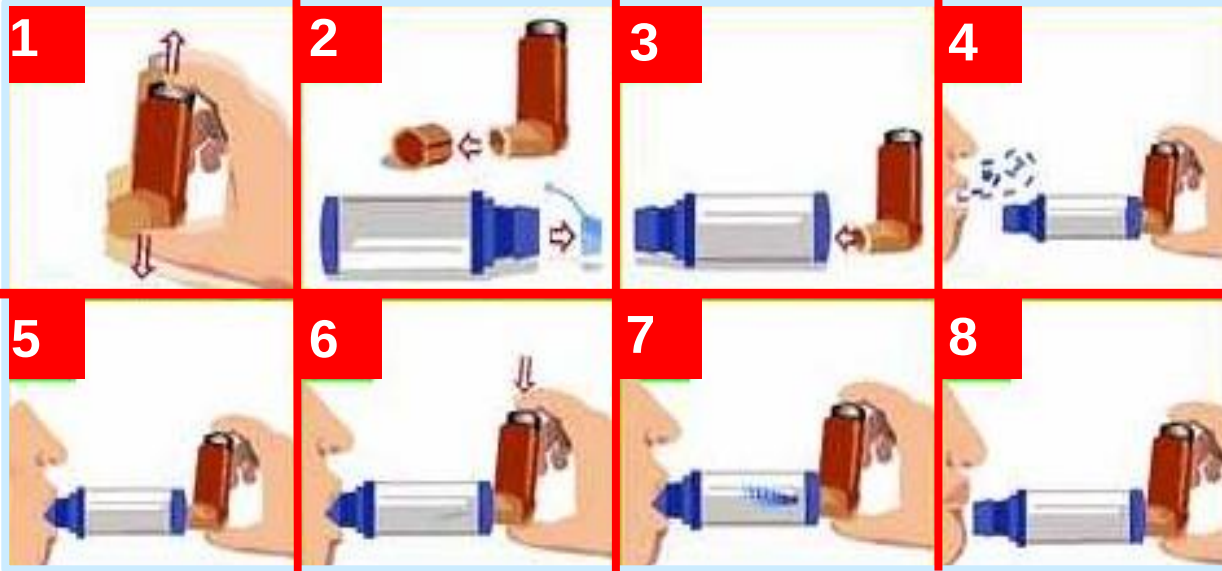
Ölçülü Doz İnhaler (ÖDİ)



ASTIM TEDAVİSİNDE ÖDİ Kullanım Basamakları

- Ağız kısmındaki kapak çıkarılır ve ÖDİ sallanır
- Alet baş ile aynı düzeyde dik olarak tutulur
- Derin nefes alınıp, ardından derin nefes verme ile akciğerlerdeki hava boşaltılır
- Alet ağızlığı dudaklar arasına alınıp, derin ve yavaş nefes alınırken, eş zamanlı olarak alete basılır
- Nefes ortalama 10 sn. tutulur
- Burundan yavaş olarak nefes verilir
- İkinci kullanım için en az 30 sn. beklenip aynı işlemler tekrarlanır

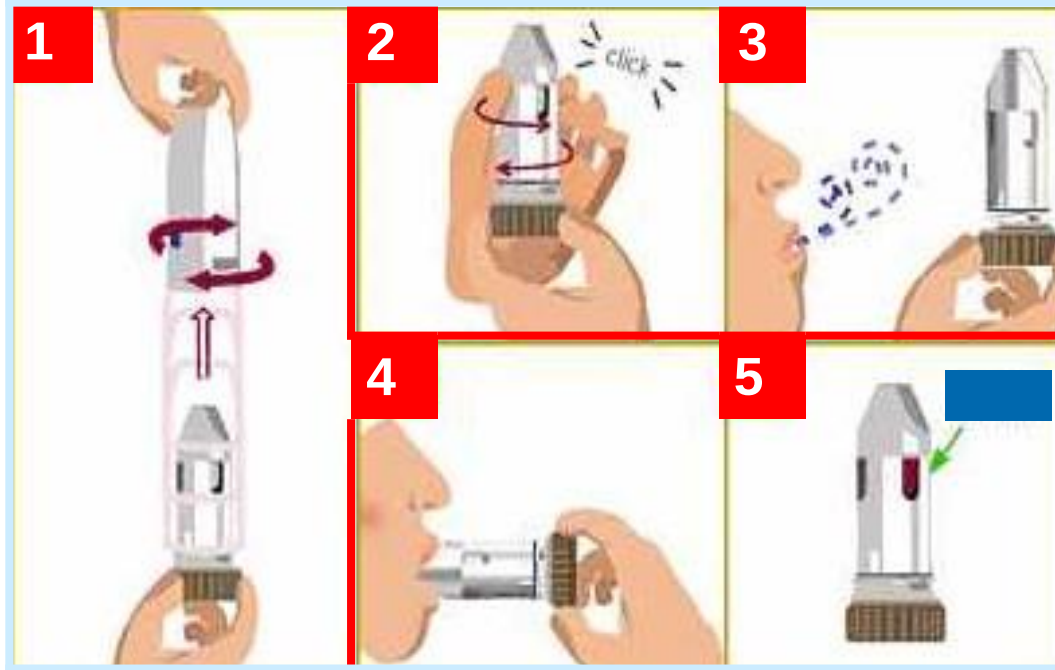
ÖDİ + Hazne



ASTIM TEDAVİSİNDE ÖDİ+Hazne Kullanımı

- Ağız kısmındaki kapak çıkarılır ve ÖDİ sallanır ve hazneye takılır
- Derin nefes verme ile hava dışarı boşaltılır
- Hazne ağızlığı dudaklar arasına alınıp, derin ve yavaş bir nefes alınırken eş zamanlı olarak alete basılır ve almaya devam edilir
- Nefes ortalama 10 sn. tutulur
- Burundan yavaş olarak nefes verilir
- İkinci kullanım için en az 30 sn. beklenip aynı işlemler yenilenir
- Alet haftada bir sabunlu su ile yıkanıp açıkta kurutulur, sonrası kullanımdan önce birkaç puf ilaç içine sıkılıp, duvarı kaplanmalıdır.

Turbuhaler



ASTIM TEDAVİSİNDE Turbuhaler Kullanımı

- Üzerindeki kapak döndürülerek çıkarılır
- Ağız kısmı yukarı gelecek şekilde tutulur
- Alttaki kısım ileri, geri döndürülüp, klik duyulur
- Derin nefes verme ile akciğerlerdeki hava dışarı boşaltılır
- Alet ağızlığı dudaklar arasına alınıp, derin ve hızlı bir nefes alınır, cihaz ağızdan çekilir
- Nefes ortalama 10 sn. tutulur Nefes burundan yavaş olarak verilir
- İkinci kullanım için en az 30-60 sn. beklenip aynı işlemler yenilenir veya kapağı kapatılır

Diskus

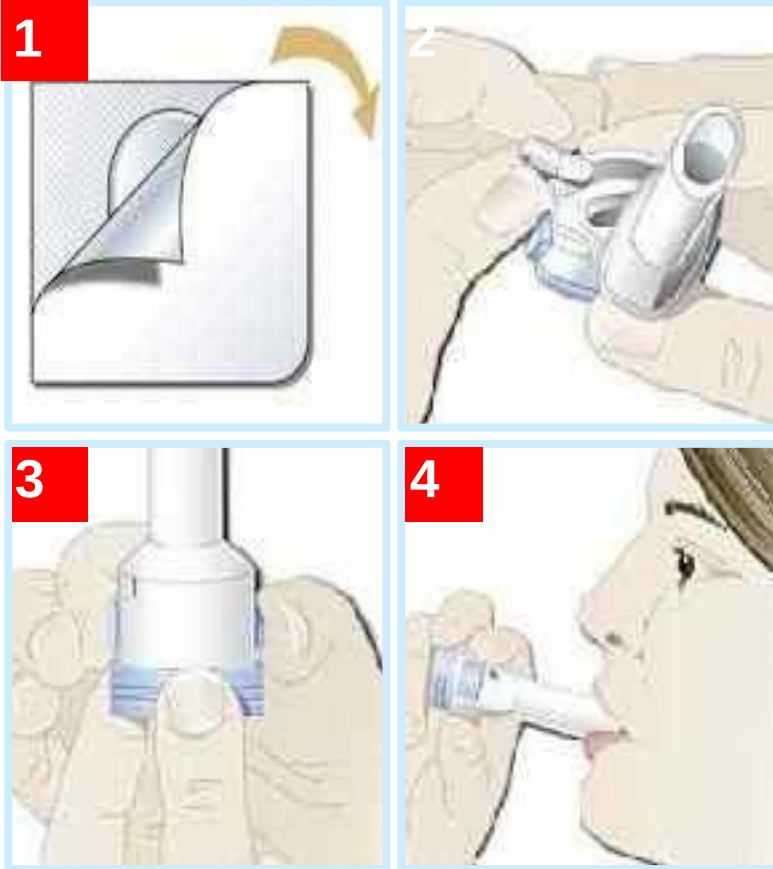


ASTIM TEDAVİSİNDE

Diskus Kullanımı

- Açmak için bir el dış kapağı tutar, diğer el baş parmağı ile çentik yeri sonuna kadar itilir
- Ağız kısmı kişiye dönük, yere paralel tutulur
Hareket kolu ileriye doğru itilir, klik duyulur
Derin alınmış nefes dışarı boşaltılır
- Alet ağızlığı dudaklar arasına alınıp, derin ve hızlı bir nefes alınır, cihaz ağızdan çekilir
- Nefes ortalama 10 sn. tutulur
Burundan yavaş olarak nefes verilir
- Baş parmak alettaki yerine konup, geriye doğru sonuna kadar çekilip klik duyulur; alet kapalı
- İkinci kullanım için en az 30-60 sn. beklenip aynı işlemler yenilenir

Aerolizer, Cyclohaler, Spinhaler, Qhaler



ASTIM TEDAVİSİNDE Aerolizer vb. Kullanımı

- Kapak çıkarılır, tabanı tutulup, ağızlığı ok yönüne döndürülerek açılır Kapsül, kendisi şeklindeki boşluğa yerleştirilir
- Ağızlık kapalı konuma döndürülür
- Dik tutulup, yan düğmelere basılıp bırakılır
Derin alınmış nefes dışarı verilir
- Aletten hızlı derin nefes alınır vızıldama duyulur
- Ağızdan uzaklatırılır, nefes ortalama 10 sn. tutulur
- Burundan yavaş olarak nefes verilir
- İnhaler açılıp kapsülde toz kalıp kalmadığı kontrol edilir. Kalmışsa işlem tekrarlanır
- İkinci kullanım için en az 30-60 sn. beklenip aynı işlemler yenilenir veya kapak kapatılır

Easyhaler



ASTIM TEDAVİSİNDE Easyhaler Kullanımı

- Ağız kısmındaki kapak çıkarılır ve easyhaler sallanır
- Derin nefes verme ile hava dışarı boşaltılır
- Easyhaler renkli kısmı aşağıya bastırılır, klik duyulur
- Derin alınmış nefes dışarı boşaltılır
- Alet dudaklar arasına alınıp, derin ve hızlı bir nefes alınır, cihaz ağızdan çekilir
- Nefes ortalama 10 sn. tutulur
Burundan yavaş olarak nefes verilir
- İkinci kullanım için en az 30 sn. beklenip aynı işlemler yenilenir

Sanohaler Kullanımı



Sanohaler Kullanımı

- Cihazın kapağı ok yönünde kaldırılır,
- Doz hazırlama butonuna 'klik' sesi duyulana kadar basılır.
- İlaç, kullanıma hazırdır.
- Nefesin iyice dışarı verilmesinden sonra, cihaz ağıza hiç boşluk kalmayacak şekilde yerleştirilir.
- İlaç, cihazın içinden derin bir nefesle çekilir. 10 sn. kadar nefes tutulur, cihaz ağızdan uzaklaştırılır ve normal nefes alıp vermeye devam edilir.
- Sanohaler'in kapağı kapatıldığında 'klik' sesi duyulur ve doz hazırlama butonu ilk konumuna otomatik olarak geri döner.

Discair



Discair Kullanımı

- İnhalasyon cihazını açmak ve inhalasyon için hazır hale getirmek için kırmızı düğmeye basarak dış kapağı itiniz
- İnhalasyon cihazını ağızlığı size dönük olacak şekilde tutunuz. İnhalasyon cihazı artık kullanıma hazırdır. Dış kapağın her açılışında inhalasyon için bir doz hazır hale gelir. Bu doz göstergesinde görülür.
- İnhalasyon cihazını ağzınızdan uzak tutunuz. Nefesinizi rahatça yapabileceğiniz kadar dışarı veriniz.
- Ağızlığı dudaklarınıza yaslayınız. Uzun ve derin nefes alınız inhalasyon cihazını ağzınızdan uzaklaştırınız.
- 10 saniye nefesinizi tutunuz. Sonra yavaşça nefes veriniz.

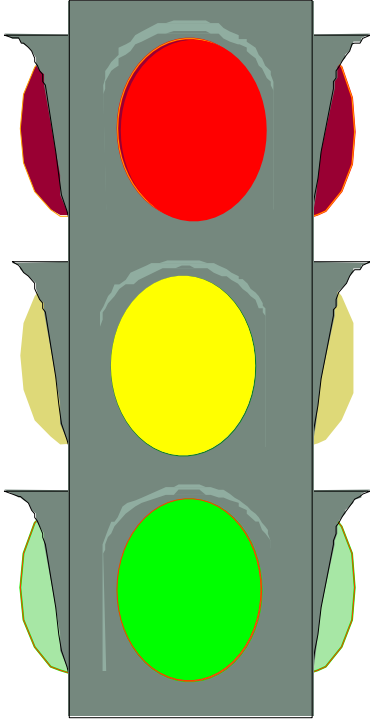
Nebülizatörler



Nebülizatör Kullanımı

- Nebülizatör, hasta rahat oturma pozisyonundayken uygulanmalıdır.
- Nebülizatör uygulanırken şu sıra izlenmelidir:
- Nebülizatör içine tek bir cinsten ilaç konur (en fazla 5 ml solüsyon konulmalıdır)
- Ağızlık veya maske nebülizatöre takılır.
- Nebülizatör bağlantı kablosu ile elektrik pompasına bağlanır.
- Hasta cihazın karşısına rahat bir şekilde oturur.
- Cihazın düğmesi açıldıktan sonra, hasta rahat bir şekilde nefes alıp verir.
- Cihazın içindeki solüsyon bitinceye kadar 10 dakika içerisinde ilaç yavaş yavaş kullanılır.

ASTIM KONTROLÜ NEDİR?



- ✓ Gündüz yakınma olmaması
- ✓ Gece astım nedeni ile uyanmamak
- ✓ Kısa etkili rahatlatıcıya gereksinim olmaması
- ✓ Günlük işleri yapabilmek
- ✓ Nefes ölçümünün iyi düzeylerde olması

Astım Kontrol Testi™ (AKT)

1. Son 4 haftada astımınız sizin işte, okulda veya evde yapmak istediklerinizi ne kadar etkiledi?

Puan

Tamamen **1** Çoğunlukla **2** Bazen **3** Nadiren **4** Hiçbir zaman **5**

2. Son 4 hafta süresince, ne kadar sıklıkla nefes darlığı hissettiniz?

Günde bir kezden fazla **1** Günde bir kez **2** Haftada 3-6 kez **3** Haftada 1 veya 2 kez **4** Hiçbir zaman **5**

3. Son 4 hafta süresince, astım şikayetleriniz (hışıltı, öksürük, nefes darlığı, göğüste sıkışma veya ağrı) kaç kez gece veya sabah sizi normal kalkış saatinizden önce uyandırdı?

Haftada en az 4 gece **1** Haftada 2-3 gece **2** Haftada bir kez **3** Bir veya iki kez **4** Hiçbir zaman **5**

4. Son 4 hafta süresince rahatlatıcı inhaler cihazınızı veya Salbutamol türü nebulizer cihazınızı kaç kez kullandınız?

Günde 3 kez veya daha sık **1** Günde 1 veya 2 kez **2** Haftada 2 veya 3 kez **3** Haftada 1 kez veya daha az **4** Hiçbir zaman **5**

5. Son 4 haftadaki astım kontrolünüzü nasıl değerlendirirsiniz?

Hiç kontrol altında değil **1** Zayıf düzeyde **2** Bir dereceye kadar **3** İyi düzeyde **4** Tamamen kontrol altında **5**

Hasta Toplam Puanı

Astımlı hastalar spor yapabilirler...



Normal günlük yaşantılarını sürdürebilirler!

Şimdi Astımınızı Kontrol Altına Alma Zamanı !



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



TÜRK TORAKS DERNEĞİ



**TÜRKİYE
ULUSAL ALLERJİ
VE KLİNİK İMMÜNOLOJİ DERNEĞİ**



Herkes için Sağlıklı Bir Nefes

www.gard.org.tr

www.toraks.org.tr

www.aid.org.tr