



# Astım Tanım, Tanı, Risk Faktörleri, Tetikleyenler, Korunma ve Tedavi





# DÜNYADA ASTIM

- Dünyada tüm yaş gruplarında her iki cinsten de görülen bir hastalıktır.
- 300 milyon astımlı hasta vardır.
- 2025 yılında 100 milyon daha yeni astımlı olacağı tahmin edilmektedir.

# TÜRKİYE'DE ASTIM



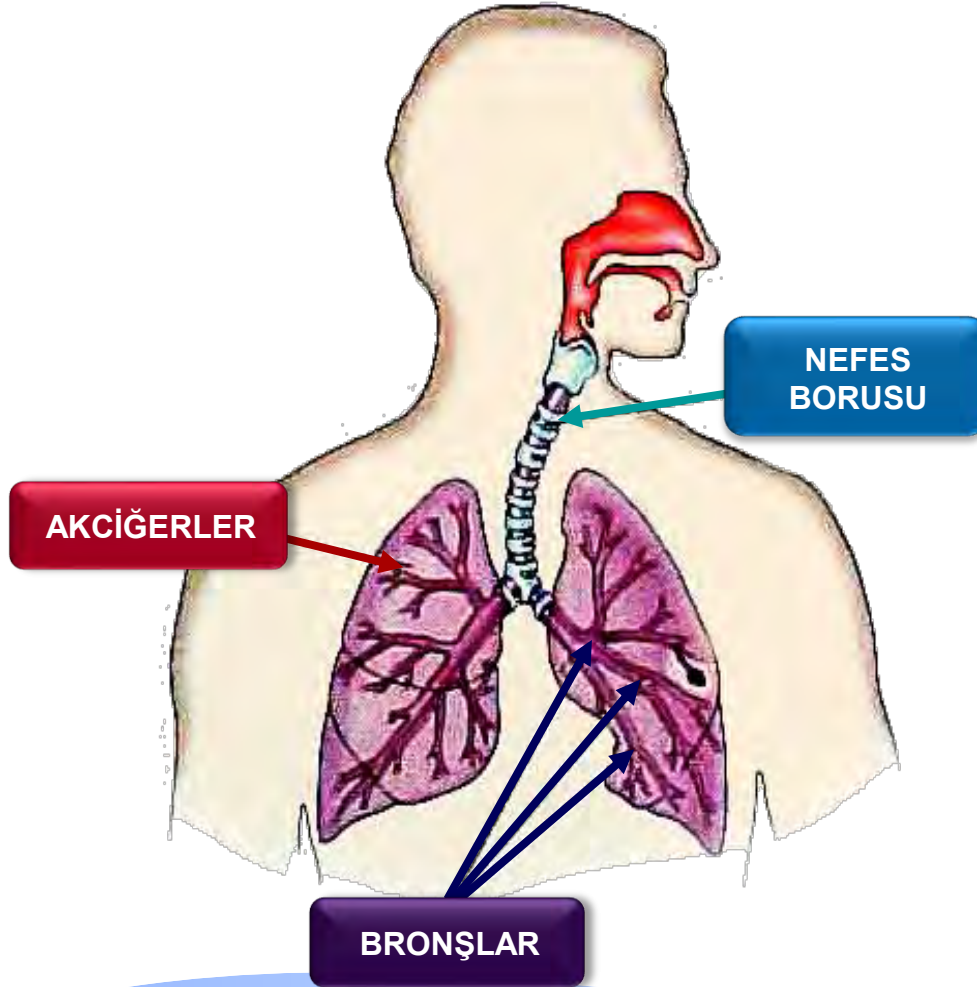
- Her 12-13 erişkinin birinde
- Her 7-8 çocuğun birinde astım vardır.
- Ülkemizde yaklaşık 3.5 milyon astımlı vardır.

# ASTIM NEDİR?

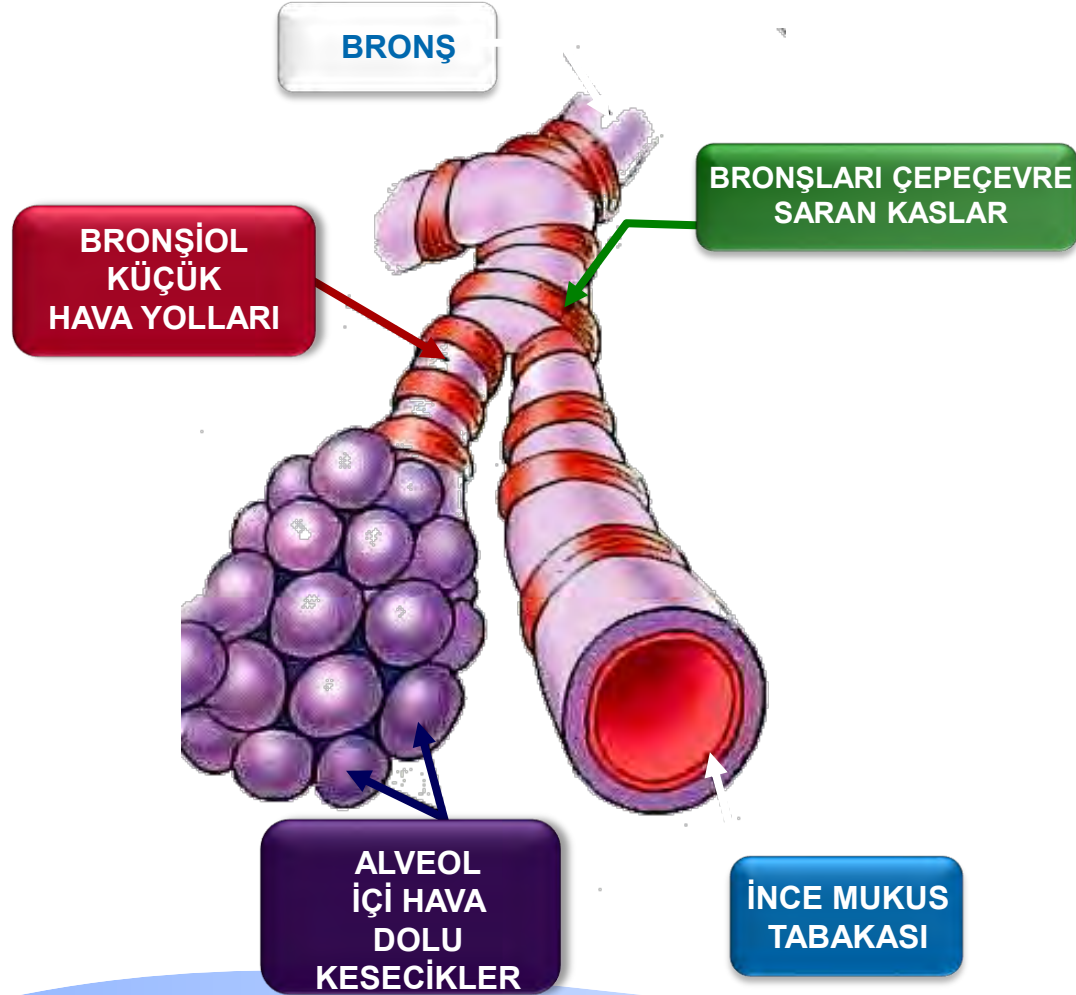
- Hava yollarının uzun süreli (müzmin, kronik) iltihap
- Akciğer içi hava yollarında (bronşlarda) daralma gözlenir.
- Bu daralma ilaçlarla ya da kendiliğinden düzelebilir.
- Bazı dış ve iç faktörler varlığında hava yolları normal kişilere göre fazla cevap (öksürük, hırıltı; hışıltı; nefes darlığı gibi) verir.



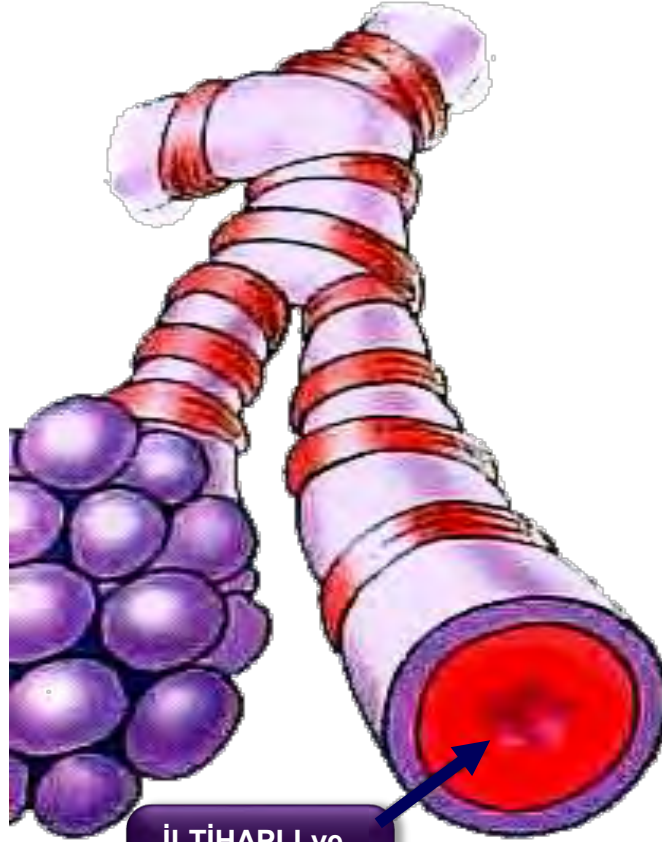
# HAVA YOLLARI



# NORMAL HAVA YOLU

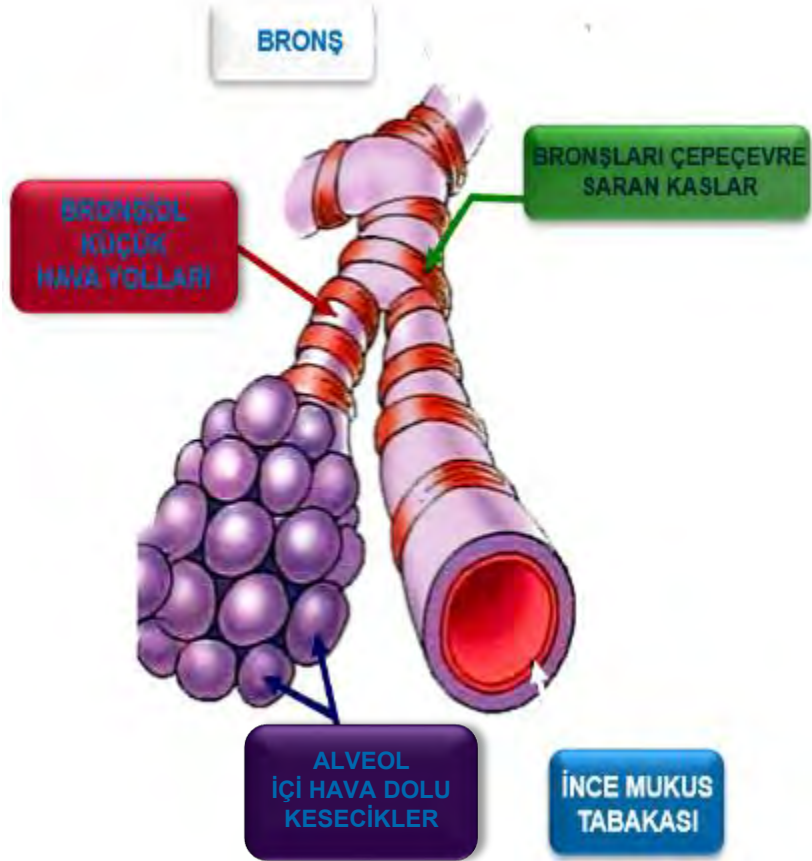


# ASTIMLI HAVA YOLU

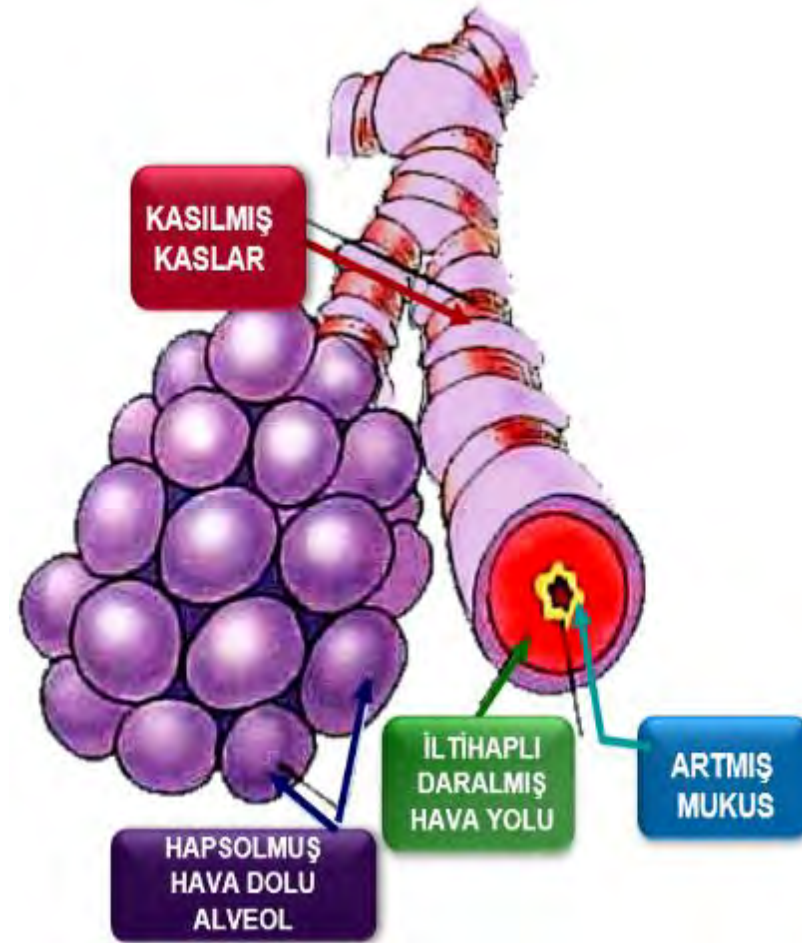


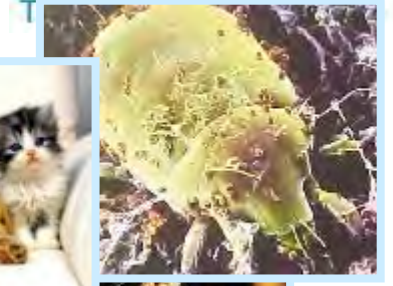
İLTİHAPLI ve  
DARALMIŞ  
HAVA YOLU

## ➤ NORMAL HAVA YOLU



## ➤ ASTIM KRİZİNDE HAVA YOLU





ALLERJENLER



İnfeksiyonlar

Kalıtım

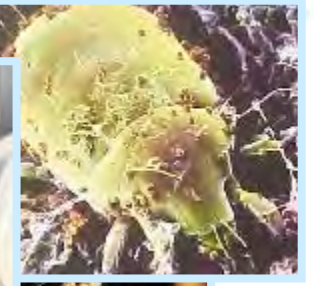
Obezite

# RİSK FAKTÖRLERİ

Diyet

DIŞ ORTAM HAVA  
KİRLİLİĞİİÇ ORTAM HAVA  
KİRLİLİĞİ

MESLEKLER





# ASTIM TANISI

- Şikayet ve belirtilerin öğrenilmesi
- Muayene bulguları
- Nefes ölçümleri (solunum testleri)
- Diğer yardımcı değerlendirmeler:  
röntgen, allerji testi, kan

# ASTIM TANISI

## Astım Belirtileri:

- Nefes darlığı
- Öksürük (genellikle kuru)
- Hırıltılı ve hıriltılı 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., stres vs.) tekrar başlar.



# ASTIM TANISI: Muayene

- Hastalığın ve krizin ağırlık derecesine göre değişir.



Astım kontrol altında ise normal, Değilse muayene bulgularında bozukluk olabilir.

# ASTIM TANISI: Nefes Ölçümü



Farklı yöntemlerle yapılabilir

1. Direkt ölçüm,
2. İlaçlı ölçümler,
3. Evde ölçümler yapılabilir.

# ASTIM TANISI: Röntgen



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

# ASTIM TANISI: Alerji Testleri



- Erişkinlerde görülen astımın yaklaşık yarısında allerji rol oynar.
- Astım tanısı koyduran bir test değildir.
- Hekim tarafından gerekli görülürse bu test yapılır.

# Gerekli durumlarda yapılan tetkikler

- Bilgisayarlı tomografiler (akciğer, sinüs)
- İleri kan tahlilleri
- Balgam incelemeleri
- İleri bazı tetkikler

# Astım hastalar arasında farklılık gösterir

- Allerjik astım
- Allerjik olmayan astım
- Ağrı kesicilerle artan astım
- Mesleksel astım
- İleri yaşta görülen astım
- Obez bireylerde görülen astım vb.



# Astımlı hastaların düşük bir oranında hastalık ağır seyreder.

➤ % 5 civarındadır

Doğru ve uygun tedaviye rağmen ileri özel tedaviler gerektiren hastalar

# ASTIMA YOL AÇAN ETKENLER

## TETİKLEYİCİLER:

Allerjenler, solunum yolu infeksiyonları, egzersiz, soğuk hava, hava kirliliği, besinsel katkı maddeleri, ilaçlar, sigara, kimyasallar, keskin kokular, stres, reflü

(Müzmin  
İltihap)  
ASTİM

Hava yollarında  
daralma

YAKINMALAR:  
Öksürük, Hırıltı,  
Göğüste sıkışma, Nefes Darlığı



# Astımı tetikleyen nedenler

## Allerjenler

- Sadece alerjik bireylerde etkilidir

## Dış faktörler

- Sigara
- Ev içi ve dışı hava kirliliği
- İnfeksiyonlar
- İlaçlar
- Besinler

## İç faktörler

- Psikolojik faktörler
- Gastroösofajial reflü hastalığı
- Müzmin üst solunum yolu hastalıkları (nezle, sinüzit, burun polibi gibi)

# ASTIMI TETİKLEYEN NEDENLER

## Allerjenler



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

# Ev Tozu Akarları

Ne zaman Akar alerjisinden şüphelenmeliyim?



- ✓ Yıl boyu olan şikayetleriniz kış aylarında artıyorsa
- ✓ Şikayetleriniz evde, özellikle de yatakta ya da temizlik yapınca artıyorsa
- ✓ Özellikle ılık nemli bölgelerde, deniz kenarı gibi, şikayetleriniz artıyorsa

# Ev Hayvanları



Ne zaman Ev Hayvanı alerjisinden şüphelenmeliyim?

- ✓ Hayvanlarla temas sonrası ya da beslendikleri evlere gidildiğinde artan şikayetler.
- ✓ Hayvan besleyenlerin kıyafetleri ile allerjenler taşınabilir.
- ✓ Kedilerin tükrük ve terindeki madde alerjiktir.
- ✓ Köpeklerin tüyleri alerjiktir.



# Hamam Böceği



Ne zaman Hamam Böceği alerjisinden şüphelenmeliyim?

- ✓ Yıl boyu olan şikayetler
- ✓ Şehir hayatı (Apartman)
- ✓ Yiyeceklerin açıkta olduğu, depo gibi bölgelerde sıklıkla görülür
- ✓ Salgıları, atıkları ve vücut parçaları allerjiktir



# Küf Mantarları

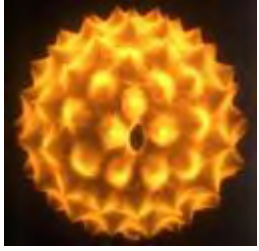


Ne zaman Küf Mantarı alerjisinden şüphelenmeliyim?



- ✓ Yıl boyu olan şikayetler
- ✓ İç ortamda banyo, mutfak, bodrum gibi güneş görmeyen bölgelerde küf mantarı olabilir
- ✓ Yazın dışarıda nemli ortamda küf mantarı olabilir

# Polenler



Ne zaman Polen alerjisinden şüphelenmeliyim?

- ✓ Sadece polen sezonunda şikayete sebep olurlar
- ✓ Dış ortamda siktirlar
- ✓ Farklı sezonlara sahiptirler
  - ✓ **Ağaç polenleri:** Bahar başlangıcı
  - ✓ **Ot polenleri:** Bahar sonu, erken yaz
  - ✓ **Yabani ot polenleri:** Yaz sonu ve sonbahar



# ASTIMDA TETİKLEYİCİLER (Besinler)

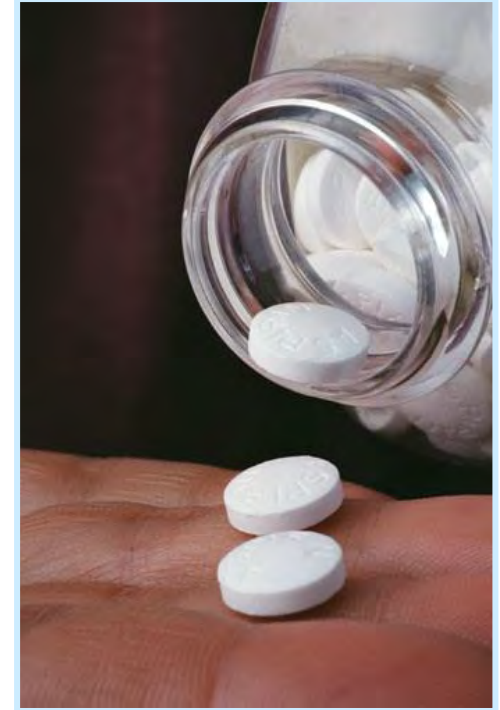
- Erişkinde nadirdir. Daha çok çocukta görülür
- Bazı besinlere eklenen katkı maddelerine bağlı ortaya çıkar.



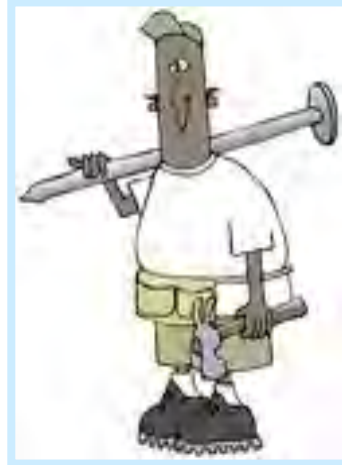
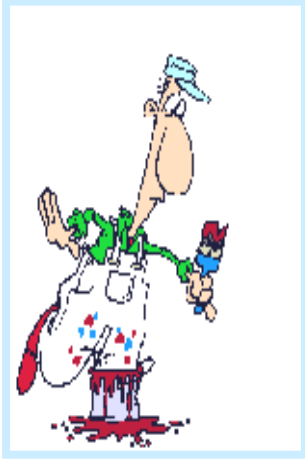


# ASTIMDA TETİKLEYİCİLER (İlaçlar)

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



# Meslekler



# Dış Ortam Hava Kirliliği



# ASTIMDA TETİKLEYİCİLER (Sigara ve Ev içi hava kirliliği)



# ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (Obezite: Şişmanlık)

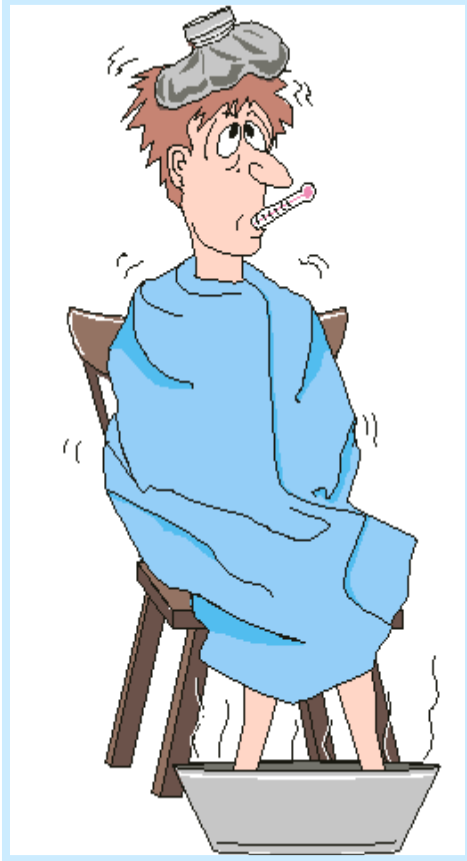


- Bu durum, özellikle vücut kütle indeksi  $>30 \text{ kg/m}^2$  olanlarda daha belirgindir.
  - $\text{Vücut Kütle İndeksi} = \text{Kilo (kg)} / \text{Boy (m)}^2$
- %30-40 oranında astımlı hastada obezite olduğu bildirilmekte.
- Obez astımında;
  - Daha düşük  $\text{FEV}_1$
  - Daha geç başlangıç izlenmekte



# ASTIMDA TETİKLEYİCİLER (İnfeksiyonlar)

- Gribal infeksiyon astımı tetikleyebilir. Bu nedenle 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.





# COVID-19 ve Astım

- ✓ Astım hastaları COVID-19'a yakalanmak için ek risk taşımazlar.
- ✓ İyi kontrol altında hafif-orta ağır astımlı hastalarda COVID-19'u ağır geçirme riskinde artış yoktur.
- ✓ İyi kontrol altındaki astımlı hastalarda COVID-19 ilişkili ölüm riskinde artış yoktur.
- ✓ Ağır astım alevlenmesi ve OKS ihtiyacı gelişme riskini azaltmak için iyi semptom kontrolünü sağlayıp koruyacak stratejilerle astım yönetimini devam ettirmek önemlidir.

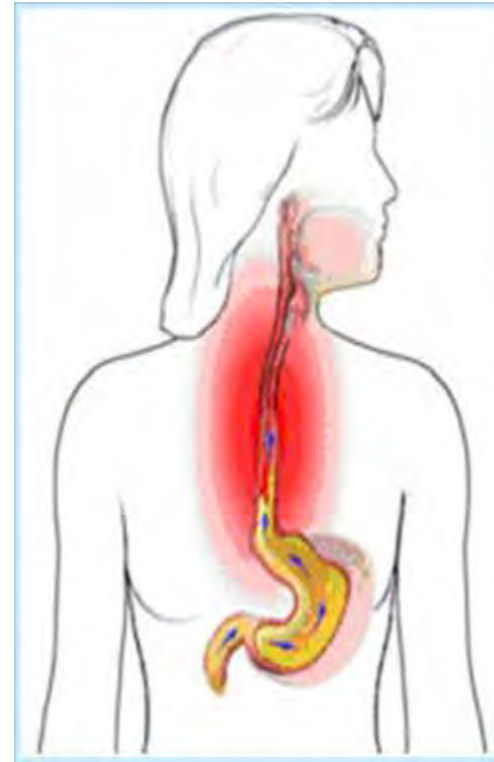
# ASTIMDA TETİKLEYİCİLER

## ➤ Kronik Üst Solunum Yolu Hastalıkları

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

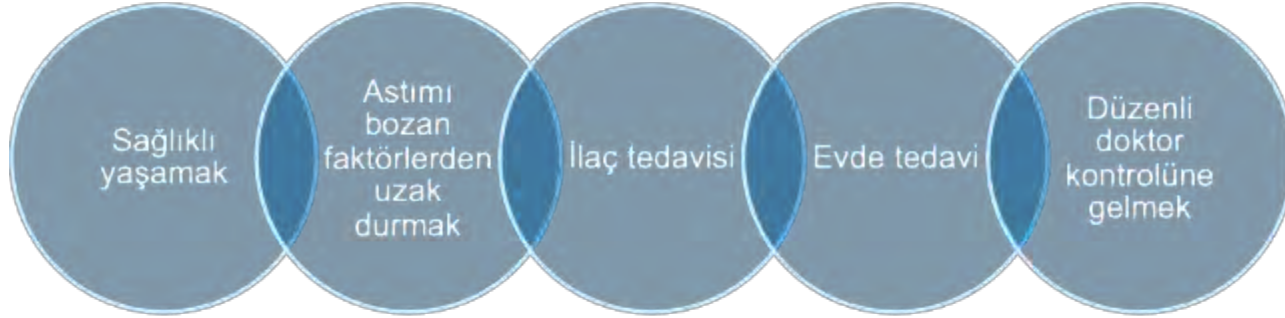


## ➤ Reflü ( Mide ekşimesi)

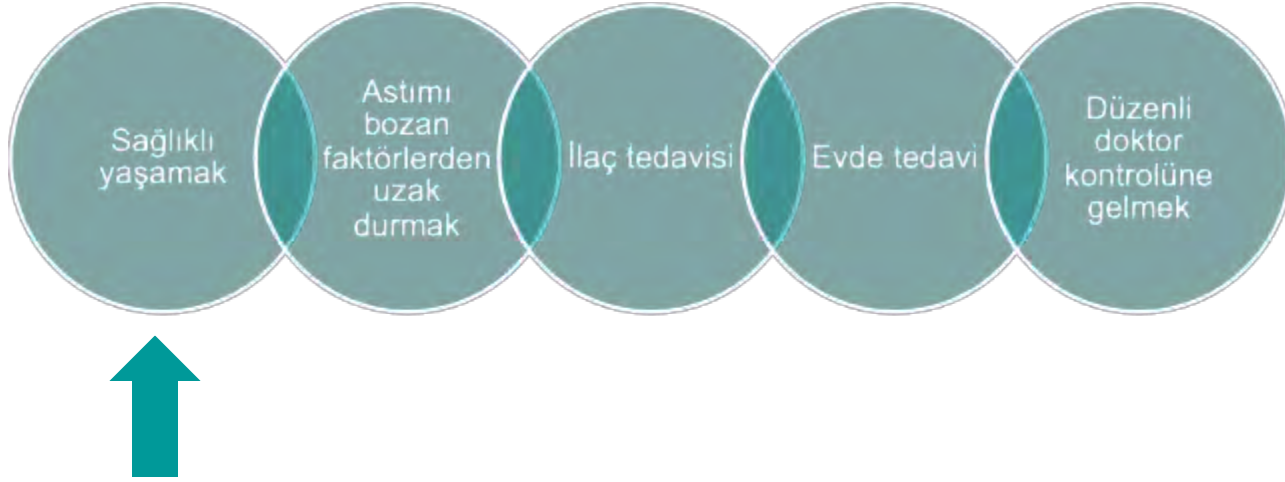




# Astımda tedavi ilkeleri



# Astımda tedavi ilkeleri



# Astım ve Beslenme

## Öneriler:

- Fazla kilolarınızı verin
- Taze sebze ve meyve ağırlıklı beslenin
- Hazır fast food gıdaları tüketmeyin
- Katkı maddeleri içeren ve işlenmiş gıdalardan kaçının
- Gıda allerjiniz varsa allerjik olduğunuz gıdaları tüketmeyin



# Astımlı hastalar spor yapabilirler



**Normal günlük yaşantılarını sürdürebilirler**

# Astım ve Egzersiz

Egzersiz kendinizi iyi hissettirir  
Fiziksel performansınızı ve  
akciğer kapasitenizi artırır





# Astım ve Egzersiz

- Haftada en az 2 gün en az 30 dakika egzersiz
- Fiziksel aktivitenizi arttırın
  - Araba kullanmak yerine yürüyebilirsiniz
  - Asansör yerine merdiven kullanabilirsiniz
  - Çocuklarınızla parkta oynayabilirsiniz





# Astımlılar için önerilen sporlar

GARD  
Türkiye

HERKES İÇİN SAĞLIKLILIK BİR NEFES

Yürüyüş, bisiklet,  
jimnastik



Masa tenisi



Yoga-Pilates



Yüzme

# Astım ve Egzersiz

## Öneriler:

- Astımın kontrol altında olduğu dönemde egzersiz yapılmalıdır.
- Egzersiz;
  - Isınma hareketleri ile başlanmalıdır.
  - Yavaş yavaş sonlandırılmalıdır.
- Soğuk hava  
Polen  
Hava kirliliğinin yoğun olduğu dönemlerde } Dış ortamda  
egzersiz  
yapılmamalıdır.
- Egzersiz sırasında hırıltı, nefes darlığı ve öksürük gibi şikayetlerin olması durumunda egzersiz sonlandırılmalıdır ve kurtarıcı astım ilacı kullanılmalıdır.

# Astımlı Sporcular



David Beckham

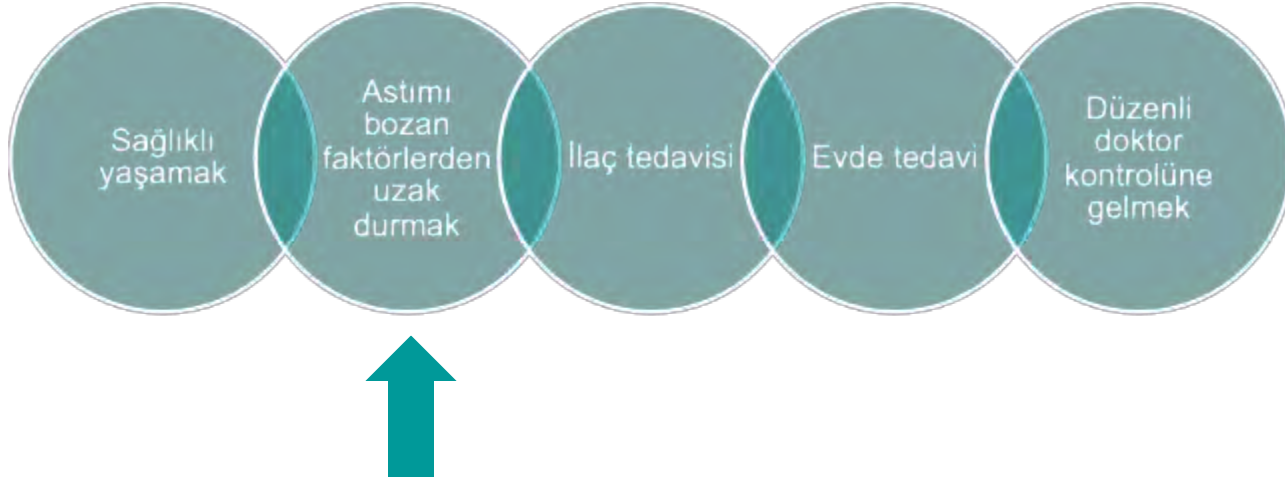


Dennis Rodman



Amy Van Dyken

# Astımda tedavi ilkeleri





# İç Ortam Alerjenlerinden Korunma



•Her hafta değiştirilmeli ve  
60 derecede yıkanmalıdır

# Dış Ortam Alerjenlerinden Korunma



- ✓ Akşamları eve gelince mutlaka kıyafetler değiştirilmeli ve duş alınmalıdır.





# 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 kullanılmalı
- Bazı durumlarda iş yerinden uzaklaşma ve işi bırakma gerekebilir

# ASTIMDA TETİKLEYİCİLER (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 TETİKLEYİCİLER (Sigara, ev içi 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, tuz ruhu, çamaşır suyu vs)

# ASTIMDA RİSK FAKTÖRLERİ (Obezite: Şişmanlık)



- Zayıflamak hastalık kontrolünü düzeltebilmektedir
- Belirgin bir etkinin görülebilmesi için **hedef kilo kaybı**



**>%5-10 olmalı**

Bu astım kontrolü ve yaşam kalitesini arttırmaktadır

# COVID-19 AŞISI

- ✓ Genel olarak COVID-19 aşıları ile alerjik reaksiyon nadir görülür
- ✓ Pfizer/BioNTech aşısı anafilaksi müdahalesi yapılabilecek sağlık kuruluşlarında uygulanmalıdır.
- ✓ Pfizer/BioNTech aşısı polietilen glikol (PEG) veya tüm aşılar içeriğindeki herhangi bir bileşen ile şiddetli alerjik reaksiyon öyküsü olan hastalara uygulanmamalıdır
- ✓ Kişinin ateşi veya herhangi diğer enfeksiyonu varsa kişi iyileşene kadar aşı yapılmamalı, ertelenmelidir.
- ✓ COVID-19 aşısı ile yıllık uygulanan İnfluenza aşısı arasında 14 gün ara olmalıdır.
- ✓ COVID-19 aşısı ile biyolojik ajan tedavisi aynı gün uygulanmamalıdır.
- ✓ Astım hastalarında söz konusu önlemlere dikkat edilerek COVID-19 aşısı yapılması önerilir.

# ASTIMDA TETİKLEYİCİLER (Kronik üst solunum yolu hastalıkları)



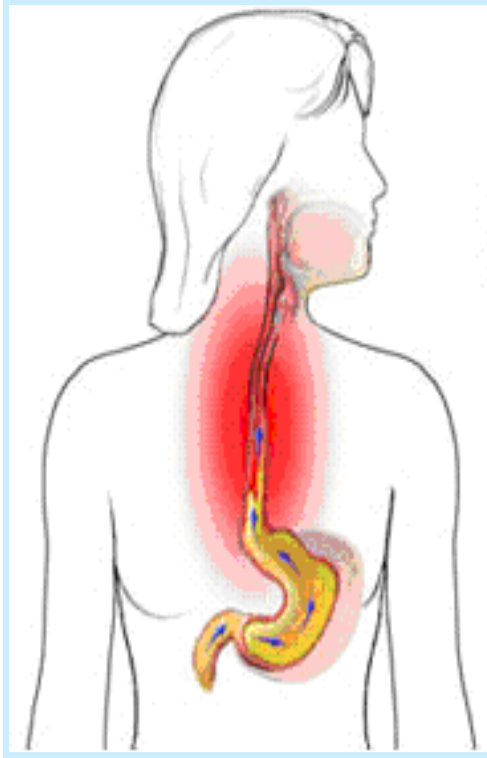
- Üst solunum yolu hastalığına yönelik ilaçların düzenli kullanılması astım kontrolü için önemlidir.



# ASTIMDA TETİKLEYİCİLER

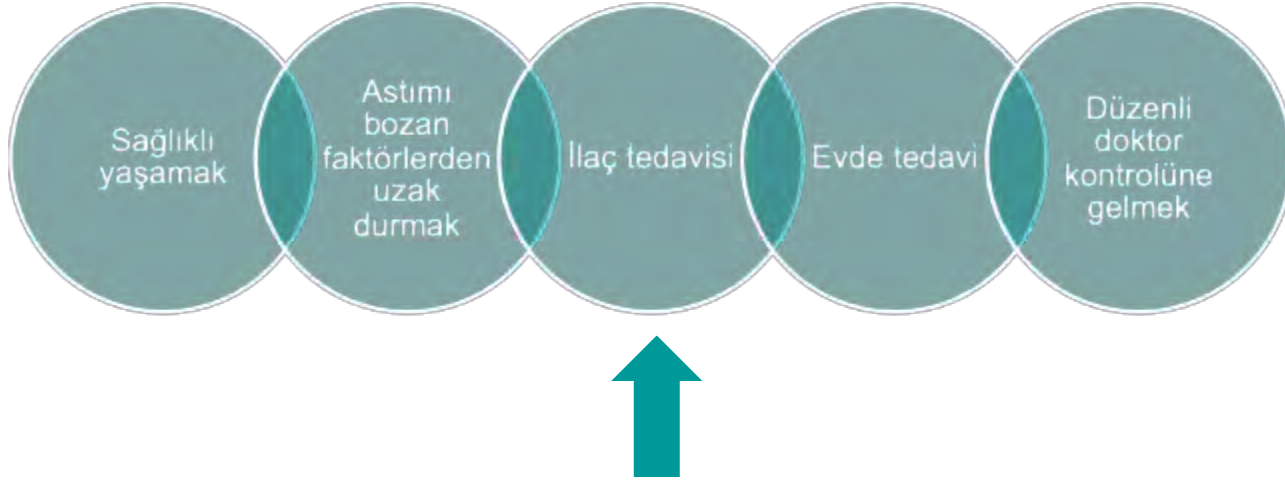
## Reflü ( Mide ekşimesi)

### Öneriler:



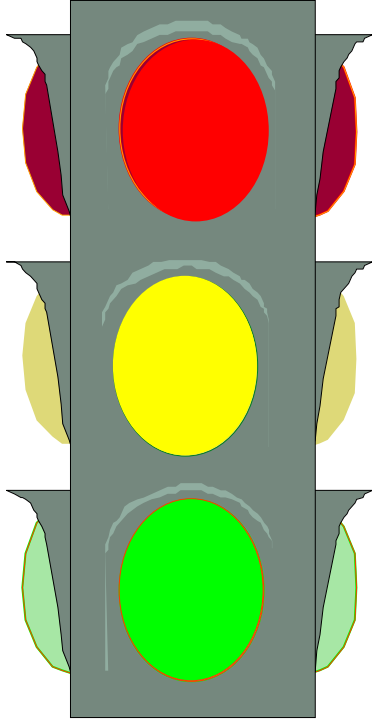
- Ağır, yağlı, baharatlı yiyecekler yenilmemeli ve alkol içilmemelidir.
- Az ve sık yemek yenilmesi önerilir.
- Yatarken yüksek yastık kullanmalı veya yatağın baş tarafı yükseltilmelidir.
- Bazı astım ilaçlarının da reflüyü arttırabileceği unutulmamalıdır .

# Astımda tedavi ilkeleri



# ASTIM TEDAVİSİNDE AMAÇ, VERİLEN TEDAVİLERLE ASTIM KONTROLÜNÜN SAĞLANMASIDIR

# ASTIM KONTROLÜ NEDİR?



- ✓ Gündüz yakınma olmaması
- ✓ Gece astım nedeni ile uyanmamak
- ✓ Artı rahatlatıcıya gereksinim olmaması
- ✓ Günlük işleri yapabilmek
- ✓ Nefes ölçümünün iyi düzeyde olması
- ✓ Atak geçirmemek

# ASTIMDA İLAÇ TEDAVİSİ

- **Kontrol Edici Tedavi - İltihabi baskılayıcı**
- **Rahatlatıcı Tedavi - Belirtileri Giderici - Bronş Genişletici**

# Astımda ilaç tedavisinin esasları

- Tedavide öncelikli tercih edilen kontrol edici ilaçlar kortizon içerir.
- Kontrol edici ilaçların doz ve sayısı hastalık kontrolüne göre zaman içinde değişebilir.
- Bu nedenle basamak tedavisi olarak adlandırılır.
- **Gereklilik:** belirli bir maruziyet sonrası nefes darlığı, öksürük, hırıltı olması, veya egzersiz öncesi



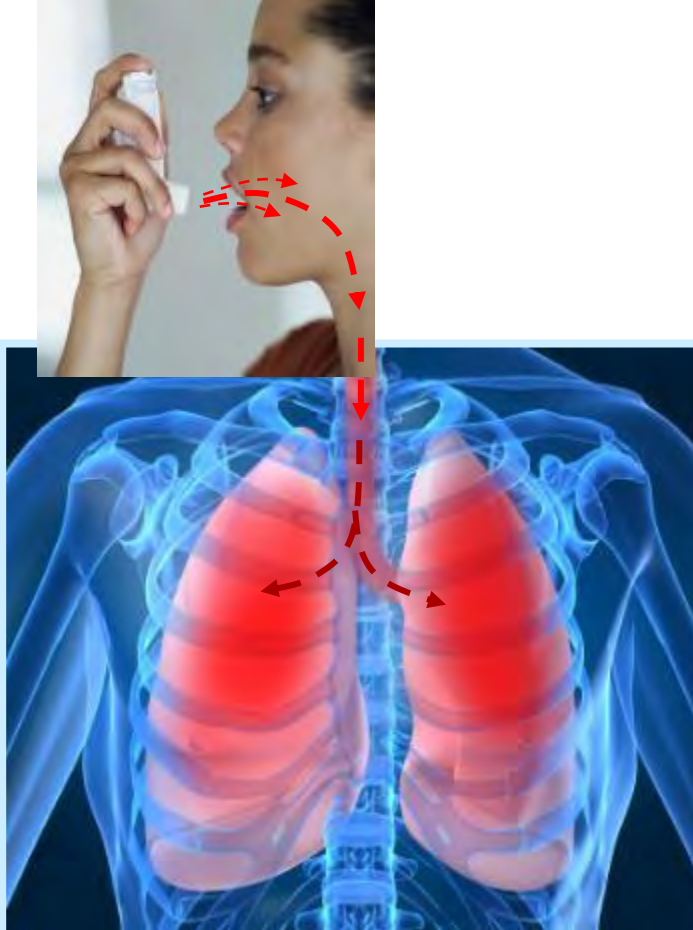


# ASTIM TEDAVİSİNDE İNHALERLER



- Ölçülü doz inhalerler (ÖDİ)
- ÖDİ + 'Spacer'lar  
(hava haznesi)
- Kuru toz inhalerler (KTİ)  
(kapsüllü, diskus, turbuhaler,  
easyhaler, sanohaler, discair,  
ellipta, nexthaler..)
- Nebülizatörler

# ASTIM TEDAVİSİNDE İNHALER KULLANIM NEDENLERİ



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

# İnhale cihazlar

## Genel kullanım ilkeleri

- Cihaz kurulur
- Derin nefes verilir
- İlaç ağıza alınır; ağız tam kapatılır
- Cihaza özel önerilen nefes çekme ile ilaç akciğerlere çekilir.
- 10 saniye nefes tutulur
- Nefes verilir
- Sonrasında ağız çalkalanır (kortizon içeren ilaçlar için)

# İnhaler Cihazların Kullanım Eğitim Videoları

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronik-hava-yolu-hastaliklari/>

<https://www.aid.org.tr/hastaliklar/video-galeri/kullanim-kilavuzlari/>

<https://www.toraks.org.tr/site/resources/rahat-nefes-almak-istiyorum>





# Tedavi Yan Etkileri

- Astımda kullanılan ilaç dozları genellikle yan etkiye yol açmayacak düzeydedir.

## Yan etki gelişimi için risk faktörleri

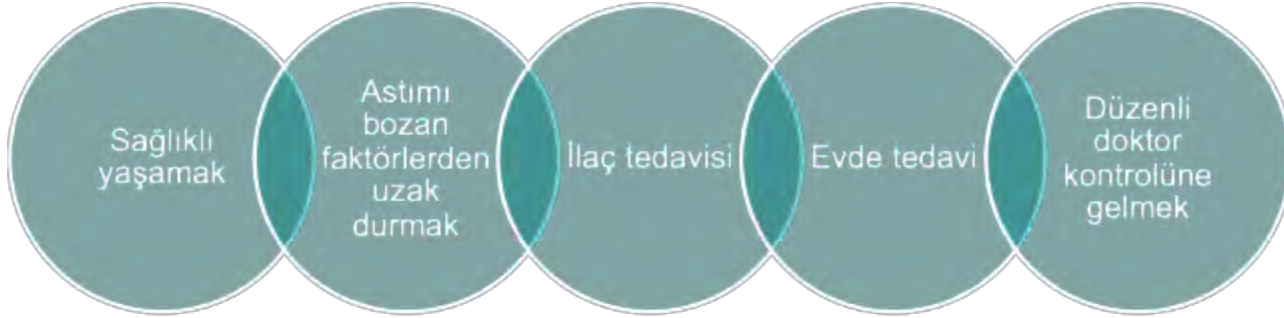
### • Sistemik yan etkiler için risk faktörleri:

- ✓ Sık oral kortikosteroid kullanımı
- ✓ Uzun süreli yüksek doz ve/veya potent inhale kortikosteroid kullanımı
- ✓ P450 inhibitörü kullanımı

### • Lokal yan etkiler için risk faktörleri:

- ✓ Yüksek doz ve/veya potent inhale kortikosteroid kullanımı
- ✓ İnhaler kullanım tekniğinin kötü olması

# Astımda tedavi ilkeleri



# Evde ne yapmalıyım?

- İlaçları düzenli kullanmak
- Gerektiğinde doz ayarlaması yapmak
- Astımı bozan faktörlerden (tetikleyiciler) uzak durmak
- Belirtilerini takip etmek
- Gerektiğinde doktoru aramak veya doktora gitmek
- Astım hakkında doğru kaynaklardan bilgi edinmek

# İzlemeniz gereken 2 önemli durum!

- Astım kontrolünü değerlendirmek
- Astım krizini değerlendirmek

# Yakınmaların Kontrolünün Değerlendirmesi

Semptom Kontrolü			Semptom Kontrol Derecesi		
Son 4 haftada olan semptomlar			Kontrolde	Kısmi kontrolde	Kontrolsüz
Gündüz semptomu Haftada <2	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>	Hiçbiri evet olmamalı	1-2 si evet ise	3-4'ü evet ise
Gece astımla uyanma	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>			
Kurtarıcı ihtiyacı Haftada <2	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>			
Astıma bağlı aktivitede kısıtlanma	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>			



# Astım Kontrol Testi™ (AKT)

GARD  
Türkiye



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

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

Puan

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

# Astım kontrol altında değilse! AKT<20 ise

- ✓ Kurtarıcıyı artır
- ✓ Kontrol ediciyi artır
- ✓ Cevaba bak

# PEFmetre



- ✓ İki hafta sabah ve akşam ölçümleri kaydedilmelidir
- ✓ Gün içinde veya günler arasında değerlerde
  - ✓  $> \%10$  değişkenlik  $\rightarrow$  Astım tanısı
  - ✓  $> \%20$  değişkenlik  $\rightarrow$  Atak tanısı



Hastanın Adı Soyadı:		PEF TAKİP FORMU							
GÜN	SAAT	YER	YERİ	PEF DEĞERİ	SAAT	YER	YERİ	PEF DEĞERİ	NOTLAR
2.gün	sabah	akşam	1.gün	sabah	akşam	3.gün	sabah	akşam	
3.gün	sabah	akşam	1.gün	sabah	akşam	4.gün	sabah	akşam	
4.gün	sabah	akşam	1.gün	sabah	akşam	5.gün	sabah	akşam	
5.gün	sabah	akşam	1.gün	sabah	akşam	6.gün	sabah	akşam	
6.gün	sabah	akşam	1.gün	sabah	akşam	7.gün	sabah	akşam	
7.gün	sabah	akşam	1.gün	sabah	akşam	8.gün	sabah	akşam	
8.gün	sabah	akşam	1.gün	sabah	akşam	9.gün	sabah	akşam	

1. PEF ÖLÇÜMÜ 15 SAHİR SAĞ KULLANILMADAN ÖNCE, AKŞAM 10 SAHİR ALINMADAN SONRA YAPILACAKTIR.  
2. BİYET ÖLÇÜMÜ ÖNCE MİNE ŞİRETTİ YAPILMAM, İYİ OLAN VE İYİ ŞİRETTİ PEF ÖLÇÜMÜ YAPILACAKTIR.

# Yazılı Eylem Planı

Astımın etkin bir şekilde hasta tarafından “kişisel yönetimi” için gerekli koşullar

- Kişiye özel hazırlanmış “Yazılı Astım Eylem Planı”na sahip olmak
- Semptomların ve/veya akciğer fonksiyonlarının hasta tarafından kişisel olarak izlenmesi
- Düzenli tıbbi değerlendirme

- Kurtarıcıyı artır
- Kontrol ediciyi artır
  - \*2 gün boyunca normal aktivite kısıtlamasına neden olan klinik yakınmalar devam ederse
  - \* PEF’de  $> \% 20$  düşme olursa

**ERKEN DÖNEM veya HAFİF ATAKLAR**

**PEF/FEV1  $< \% 60$  veya 48 saat sonra semptomlar düzelmemişse:**

- Kurtarıcıya devam
- Kontrol ediciye devam
- 40-50 mg/gün metilprednizolon ekle
- Hekim/hastane başvurusu

**GEÇ DÖNEM veya AĞIR ATAKLAR**

# ASTIM ATAK TANIMI

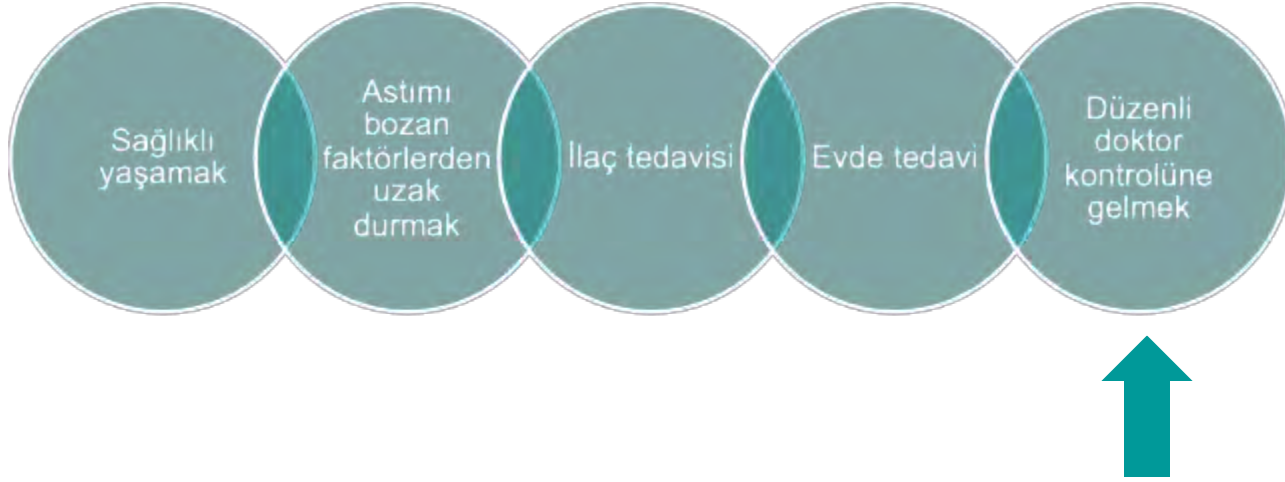
Astımlı hastada nefes darlığı, öksürük, hırıltılı solunum, göğüste baskı hissi gibi yakınmalarının ilerleyen artışı ve solunum fonksiyonlarında ilerleyen azalmalar olup, hastalığın gidişinde bozulma saptanması ile tedavi değişikliği gerektiren duruma **astım atağı** denir.



# Astım krizinde ise

- PEF %60'dan küçükse veya 48 saat içinde düzelmezse,
- Kurtarıcı ve kontrol ediciye devam edilir, gerekli ise doktorun önerisi doğrultusunda kortizon (prednizolon) eklenir;
- Doktora başvurulur.

# Astımda tedavi ilkeleri



# Düzenli Doktor Kontrolü

- Tedaviye yanıt değerlendirilir
- Yan etki varlığı belirlenir.
- Minimal efektif tedavi saptanır.

# ÖZET

- Hastalığı bozan faktörlerden **uzak durulur**
- İlaçlar doğru ve düzenli kullanılır
- Belirtiler ve nefes ölçümleri **mümkünse** kayıt edilir
- Belirtilerde değişiklik görüldüğünde evde ne yapılması gerektiği öğrenilir
- Düzenli hekim kontrolüne gidilir.
- **Sağlıklı bilgi kaynaklarından astım hakkında detaylı bilgi öğrenilir**

# Astımla ilgili doğru bilgi kaynakları

- GARD Türkiye
  - <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronik-hava-yolu-hastaliklari/>
- Türk Toraks Derneği
  - <https://www.toraks.org.tr/>
- Türkiye Ulusal Alerji ve İmmünoloji Derneği
  - <https://www.aid.org.tr/>

web sayfaları



*Sağlıklı ve mutlu bir yaşam dileğiyle  
'Astıma GARDınızı alın'*