

©1997 - Türk Eczacıları Birliđi

Bu kitapçık, National Heart, Lung and Blood Institute ve Dünya Sağlık Örgütü'nün ortak kuruluğu olan Astıma İçin Küresel Giriřim Grubu tarafından hazırlanmıştır. (NIH Publication No: 96- 3659C-Aralık 1995)

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, American Thoracic Society, European Academy of Allergy and Clinical Immunology, European Respiratory Society başta olmak üzere 27 ülkenin göğüs hastalıkları ve allerji konusunda çalışan en önde gelen bilimsel kuruluşları bu kitapçığı kullanıma almışlardır.

Kitapçık, Türkçeye Toraks Derneđi Bronř Astması Grubu adına **Prof. Dr. Feyza ERKAN'ın** editörlüğünde adapte edilmiş ve Türk Eczacıları Birliđi tarafından tüm astmalı hastaların kullanıma sunulmuştur.

ISBN 975-8037-02-1

GLAXOWELLCOME İLAÇLARI SAN. A.ř.'YE KATKILARINDAN DOLAYI TEŐEKKÜR EDERİZ

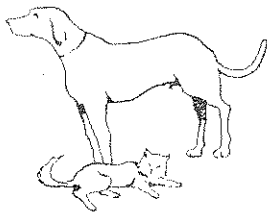
Astmayı tamamen kontrol altına alabilirsiniz.

Astma hava yollarının uzun süreli aşırı duyarlılığıdır. Düzenli tedavi ve önlemlerle yakınmalar yok edilebilir. Hastalar tamamen sağlıklı ve normal bir yaşam sürebilirler. Her türlü efor gerektiren işi ve sporu yapabilirler. Okula gidebilirler. Uykularını rahat uyuyabilirler.

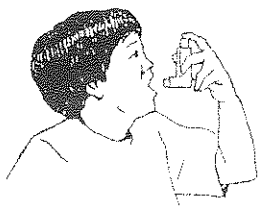


Astmalı olmak üzülecek ve utanılacak bir durum değildir. Şu anda dünyada yüz milyon kişinin üstünde insan astmayla yaşamaktadır.

Astma Hastalığı nasıl kontrol altına alınabilir ve krizler nasıl önlenir:



1. Daha önce sizde yakınmalara yol açan etkenlerden uzak durunuz.



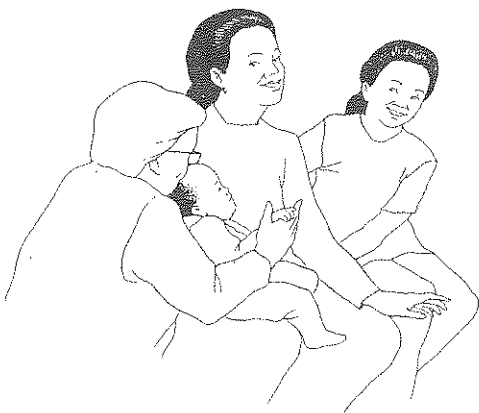
2. Astım ilaçlarınızı hekimin tavsiye ettiği şekilde düzenli kullanınız.



3. Kendinizi çok iyi hissetseniz bile yılda 2-3 kez doktorunuza gidiniz.

**Astma genellikle kalıtımla geçer.
Sizde ve eřinizde, ailede astım varsa
doęacak çocuęunuz için hangi koruyucu
nlemleri almalısınız:**

- Hamileyken kesinlikle sigara içmeyiniz
- Çocuęunuz yanında sigara içilmesine asla izin vermeyiniz.
- Evde kedi veya bařka bir türlü hayvan beslemeyiniz



Belki yıllardan beri astımınız olabilir.

Astmalı hastalar zaman zaman solunum zorluğu çekerler. Farkında olmadan astım krizleri geçirirler.

Astma krizinin belirtileri



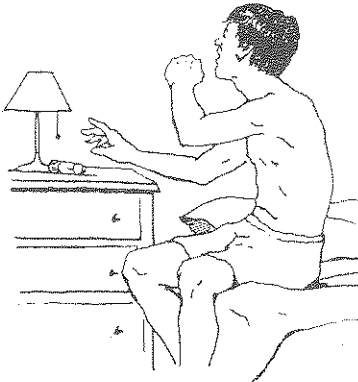
Göğüste
tıkanıklık hissi



Öksürük



Hırıltı

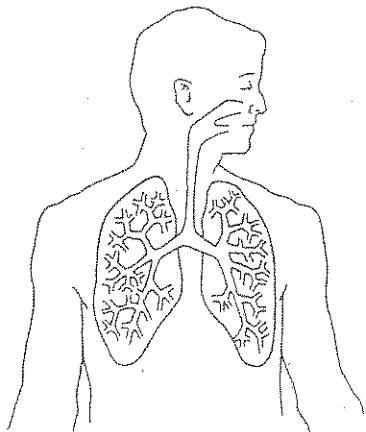


Bazı krizler çok hafif geçer. Fakat önlem alınmazsa hayatı tehdit eden ağır krizler gelişebilir.

Öksürük ve nefes darlığı gece hastayı uykudan uyandırabilir.

Astım hava yollarının bir hastalığıdır.

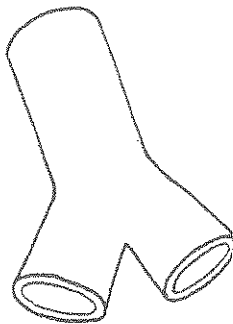
Astma her yaşta başlayabilir. İnsandan insana bulaşmaz. Aileden birden fazla kişide yakınmalar olabilir.



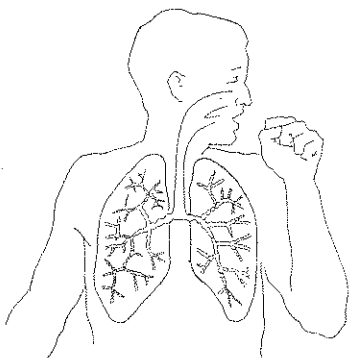
Hava yolları dışarıdan nefesle aldığımız havayı akciğerlere ileten borulardır. Nefes borumuz bir ağaç gibi daldan dala ayrılır. Bu dalcıkların en sonundaki akciğer keseciklerinde hava içindeki oksijen kana geçer.

Astma kontrol altında olduğu zaman hava yolları tamamen açıktır.

Hava hiçbir engelle karşılaşmadan kolayca akciğere girer ve çıkar.



Astma kontrol altında olmadığı zaman hava yolu duvarı kalınlaşır ve şişer. Bu nedenle havanın geçtiği yol daralır.



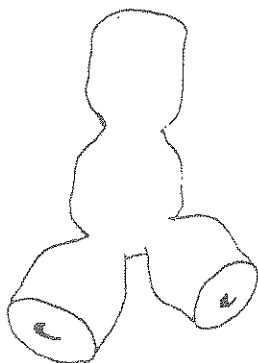
Bir astma krizi sırasında havanın akciğerlere girişi ve buradan çıkışı zorlaşır. Hasta öksürmeye başlar. Darlıktan geçerken havanın çıkardığı ıslık sesi duyulur. Göğüste tıkanıklık hissedilir.

Astma krizi sırasında diğer resimdeki normal hava yoluyla karşılaştırılırsa;

Duvarlarda kalınlaşma ve şişme vardır.

Hava yolu daralmıştır.

Fazla balgam oluşur ve bu yolları tıkayabilir.



Birçok etken astım krizlerini başlatabilir.



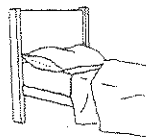
Tüylü hayvanlar



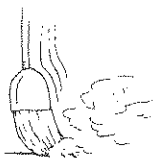
Sigara dumanı



Ateş dumanı



Yatak ve yastıklardaki tozlar



Yer tozları



Ağır kokular ve spreyleyler



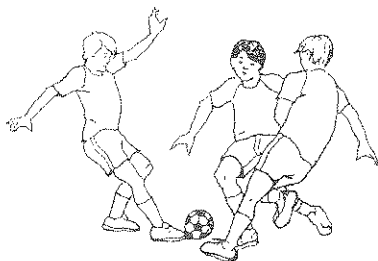
Ağaç ve ot polenleri



Değişik hava koşulları



Nezle ve Grip



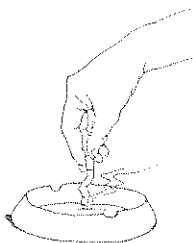
Koşma, spor türleri, ağır eforlar

Bu etkenlere "tetik çeken faktörler" denir.

Astma krizini başlatan etkenleri evden uzak tutunuz.



- Bazı hastalarda tüylü hayvanlara karşı allerji olabilir. Evde hayvan beslemeyiniz.



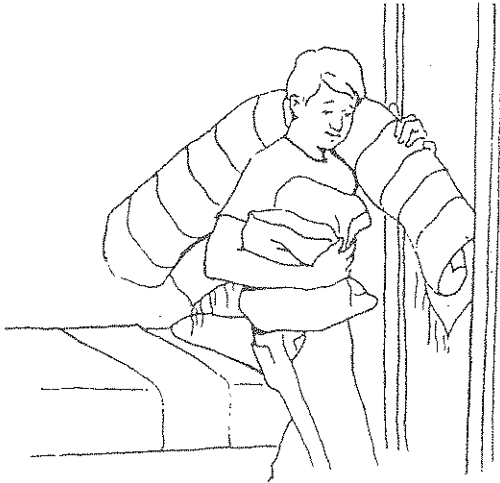
- Evin içinde sigara içmeyiniz ve kimseye de içirmeyiniz.



- Evde sprey püskürtmeyiniz. Koku deterjan, parfüm kullanmayınız. Arap sabunu, granül doğal sabun tercih ediniz. Buhar ve koku oluşturan işlemleri yapmayınız.

Astmalı hastanın yatak odasında mutlaka bazı değişiklikler yapmak gerekir.

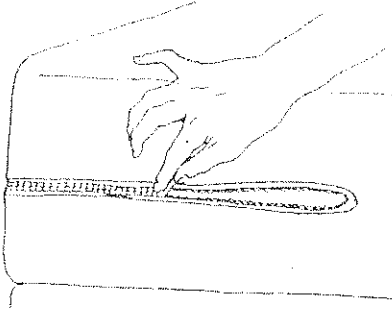
- Kilim ve halılar toz ve küf tuttuğundan yatak odası dışına çıkartınız.
- Fazla mobilya, yastık ve minderleri yatak odasında bulundurmayınız.



- Hayvanları yatağa veya yatak odasına sokmayınız.
- Yatak odasında sigara içmeyiniz, koku veya sprey kullanmayınız.

Yataklar basit olmalıdır.

Yatak şiltesi, yorgan ve yastıklar içinde toplanan toz bazı astmalı hastalar için büyük sorun yaratır.

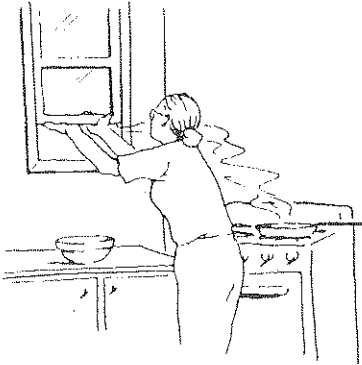


- Saman ve kuştüyü malzeme kullanılmamalıdır.
- Yatak şiltesi ince, basit ve sentetik matelyalden olmalıdır.



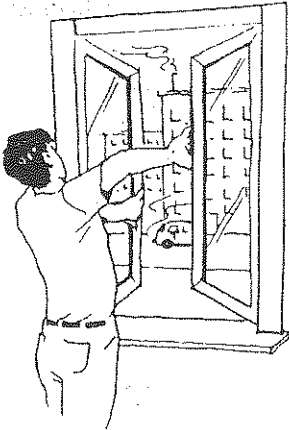
- Çarşaf ve örtüler çok sıcak suyla yıkanmalı ve güneşte kurutulmalıdır.

Evi devamlı havalandırınız.



- Evin içinde kızartma ve yemek kokusu oluştuğunda mutlaka pencereleri açarak havalandırınız.

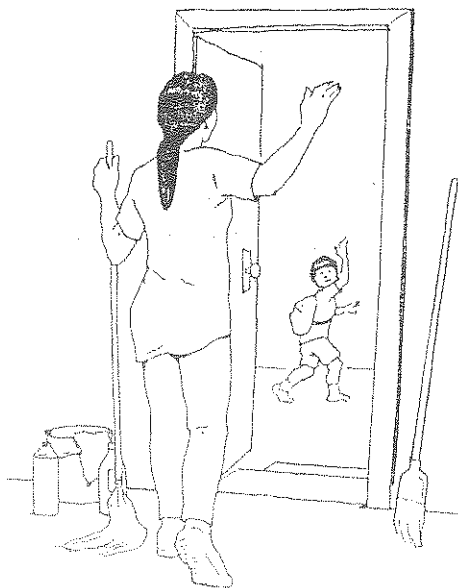
- Bacasız soba kullanmayınız. Evde her türlü koku, duman, buhar oluştuğunda pencereleri açınız.



- Dış ortamda hava kirliliği var ise pencereleri kapalı tutunuz. Araba egzoz gazları, fabrika ve evlerin baca dumanları, ağaç ve ot polenlerinin solunması astmalı hastalar için zararlıdır.

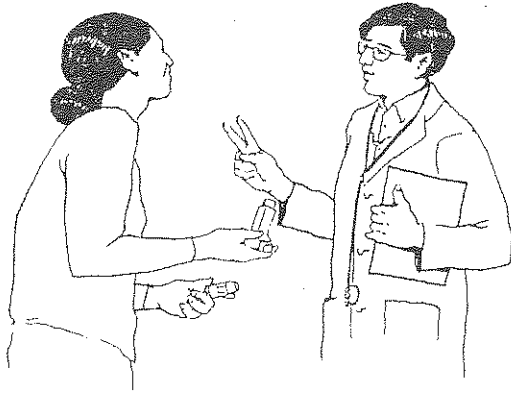
Bazı işlemler hasta evin dışındayken yapılmalıdır.

- Toz almak ve süpürmek,
- Badana, boya ve cila,
- Sinek ve böcek için ilaçlamak,
- Kokulu deterjan ve temizleyici malzeme kullanımı,

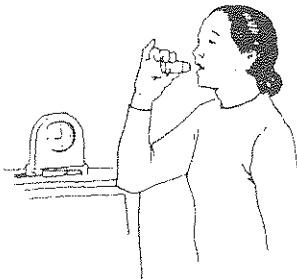


- Kızartma ve ağır kokan yemekler,
- Hasta gelmeden önce ev tamamen havalandırılmalıdır.
- Eğer bu işlemleri hasta mutlaka kendi yapmak zorunda ise, ağız ve burun bir toz maskesi ve tülbentle kapatmalıdır.

Astmada kullanılan ilaçların iki türü vardır.



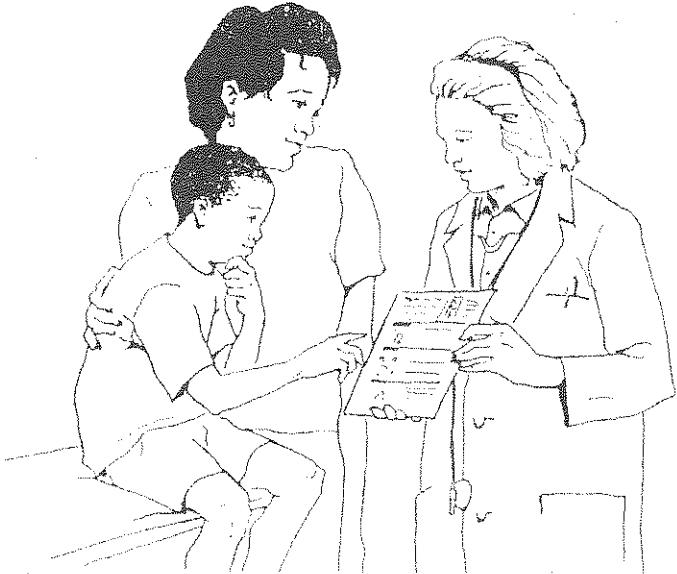
1. Tüm hastalarda yakınmalar başladığı anda hemen alınacak şikayet giderici (rahatlatıcı) ilaç,



2. Hastaların çoğunda gerekli olan, yeni krizlerin gelmesini önleyen hava yol duvarındaki iltihabı tedavi eden koruyucu ilaç,

Doktor hangi tür ilaçların hangi zamanlarda alınması gerektiğini şema halinde yazmalıdır.

- Doktor ekteki tedavi planını kullanabilir.
- Yakınmalar başladığında alınacak belirti giderici ilaç belirtilmelidir.
- Hiçbir yakınma olmasa bile hergün alınacak koruyucu belirtilmelidir.
- Spor ve efor öncesine alınacak ilaç belirtilmelidir.



Astım Tedavi Planı



İlaçlarınızı nasıl kullanacağınız konusunda trafik ışıkları sisteminden faydalanabilirsiniz.

İsim:

Doktor..... Tarih.....

Dr. veya Kln. Tel. No:



1. Yeşil: Devam

- Solunum iyi
- Öksürük, hırıltı yok
- Çalışırken, oynarken sorun yok.

PEF Değeri:

1. Yeşil: Devam!
Koruyucu ilaçlara aynen devam edebilirsiniz.

2. Sarı: Dikkat!
Şikayet giderici ilacınızı alın.

3. Kırmızı: Dur!
Doktorunuza başvurunuz

Koruyucu ilacınızı alınız

İlaç Doz Ne Zamanlar Alınacak

arasında

Spordan 20 dakika önce alınacak ilaç

1. Sarı: Dikkat

Astım krizinin tedavisi için ek doz ve ek ilaç alınız.

İlaç Doz Ne Zamanlar Alınacak



Öksürük



Hırıltı



Göğüste tıkanıklık



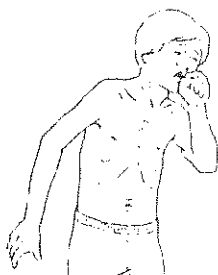
Gece uykudan uyanma

PEF DEĞERİ..... arasında

3. Kırmızı: Dur

Mutlaka Doktorunuza başvurunuz.

- İlaçlar fayda etmezse
- Nefes zorlaşmış ve hızlanmışsa
- Burun kanatları açılıyorsa
- Yürürken zorluk çekiliyorsa
- Konuşmada zorluk varsa
- Kaburga kaslarında çekilmeler görülüyorsa

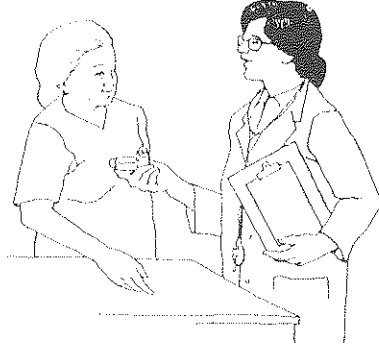


(Doktorunuzla görüşene kadar şu ilaçları alınız:)

İlaç Doz Ne zamanlar alınacak

PEF Değeri arasında

**Astımda devamlı ve uzun süre
kullanılan koruyucu ilaçların
yan etkileri yoktur.**



• Genellikle solunum yoluyla alınan bu ilaçların alışkanlık yaptığı, zamanla tesirsiz hale gelebileceği, akciğerlere zarar verebileceği gibi inanışlar doğru değildir.

• Koruyucu ilaçlar devamlı kullanıldığında hava yolu duvarındaki iltihabi tedavi ederler.

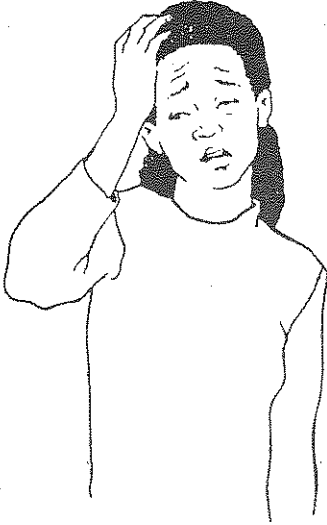
Şu yakınmaların varlığında doktorunuz size devamlı koruyucu ilaç verecektir:

• Öksürük, hırıltı ve göğüste sıkışıklık hissi gibi yakınmalar haftada bir kezden daha sık tekrarlıyorsa

• Yakınmalar sizi gece uykudan uyandırıyorrsa

• Belirti giderici ilacınıza günde 1 kezden daha fazla ihtiyacınız oluyorsa.

Doktorunuza ilaçlarınızla ilgili aklınızı kurcalayan herşeyi sorunuz.



- Doktorunuz ilacınızla ilgili bir sorununuz varsa, onu değiştirebilir veya dozunu ayarlayabilir. Çok fazla çeşitte astma ilacı vardır.
- Yılda en az 2-3 kez doktorunuza başvurunuz. Hekiminiz ilaçların yeterli olup olmadığını kontrol etmelidir.
- Astma yıllar içinde iyileşebileceği gibi kötüye de gidebilir. Doktorunuzun ilaçlarınızı değiştirmesi gerekli olabilir.

Astmada ilaçlar çeşitli yollarla alınabilir.

Eğer astma ilaçları solunumla alınırsa doğrudan hava yollarına ulaşır. Zaten astmada hasta olan bölge sadece hava yollarıdır. Kullanılan inhalerlerin çok değişik tipleri vardır. Bazıları sprey şeklindedir. Bazıları ise kuru toz inhalerleridir.

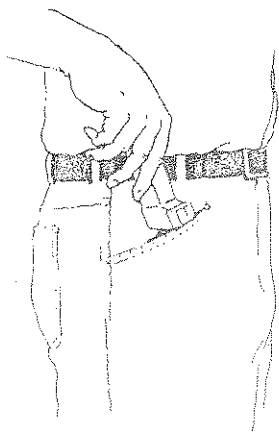


Astmada gerektiği zaman ilaçlar tablet ve şurup şeklinde de verilebilir.

**Astma ilaçlarınızı her zaman hazır
bulundurunuz.**

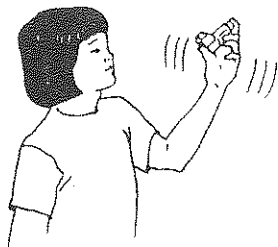


İlalarınız daha
bitmeden yede-
đini temin edi-
niz



Belirti giderici
ilacınızı devamlı
yanınızda taşı-
mayı unutmayı-
nız.

Sprey Tipi İlaçlar Nasıl Kullanılmalı?



1. Kapağı çıkarınız,
İnhaleleri çalkalayınız.

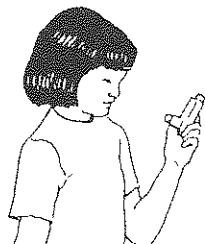
2. Nefes veriniz.



3. Spreyi dudaklarınızın arasına veya ağzınızın hemen önüne alınız . Nefes almaya başlarken spreyn tepesinden aşağıya doğru bastırınız, ağızınızdan derin ve uzun yavaş nefes alarak içinize çekiniz.

4. Nefesinizi 10 saniye tutunuz.

5. Kapağı kapatınız.



Hazne Kullanımı



1. İlacı hazne içine her seferinde bir kez sıkınız,
2. Derin nefes alınız ve 10 saniye boyunca nefesinizi tutunuz.
3. Spacer içine nefesinizi geri veriniz.
4. Tekrar nefes alınız; fakat bu kez ilacı püskürtmeyiniz.



Erişkinlerde kullanılan haznelerde (gerektiğinde pet su şişesinden üretilebilir) ağızlık vardır.

Çocuklarda kullanılan haznelerde yüz maskesi vardır.

Astma krizi başladığında tedavide gecikmeyin.

- Astma krizinin başlangıç belirtilerini tanımayı öğrenin.



Öksürük

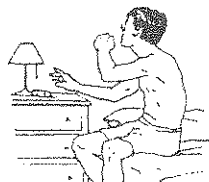


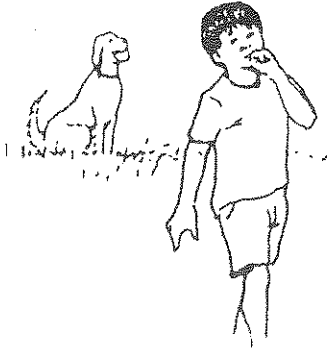
Hırıltı



Göğüste tıkanıklık

Gece uykudan uyanma



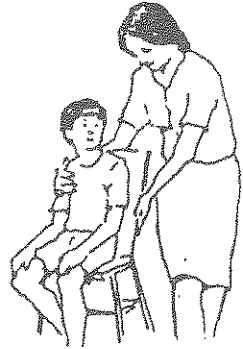


- Krizi başlatan etkenlerden hemen uzaklaşınız

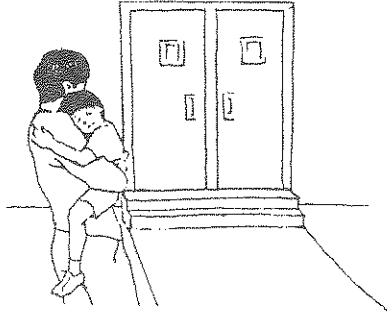


- Belirti giderici ilacınızı alınız

- Krizi atlatsanız bile 1 saat süreyle solunumunuz tamamen düzeline kadar istirahat ediniz



Kriz düzelmezse doktora veya hastaneye başvurunuz.



Aşağıdaki belirtilerden herhangi birinin varlığında acil tıbbi yardıma başvurunuz:

• Şikâyet giderici ilacınızın etkisi kısa sürerse veya hiç fayda etmezse, solunum güçlüğünüz devam ederse,

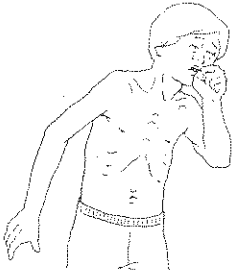
• Konuşmakta zorluk çekiyorsanız,

• Dudaklarda ve tırnaklarda solukluk veya morarma varsa,

• Nefes alırken boyun ve kurgu kaslarında çekilmeler oluyorsa,

• Kalpte aşırı çarpıntı ve nabızda hızlanma varsa

• Yürümede zorluk varsa

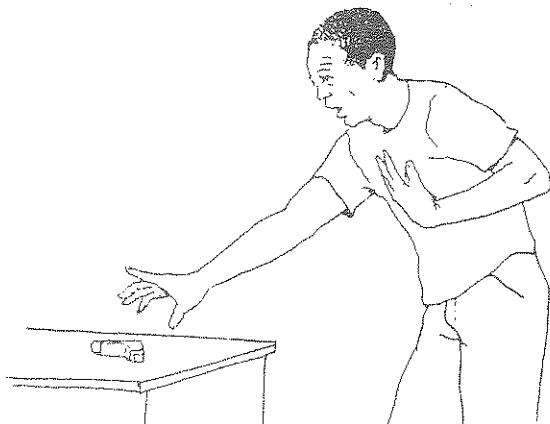


Kriz sonrasında şikâyet giderici ilacınızı aşırı dozda almayınız.

Şikâyet giderici ilaçlar hava yolu duvarındaki spazmı çözerek geçici bir iyilik sağlarlar. Fakat duvardaki iltihabı tedavi etmedikleri için hastalığın ağırlaşması gözden kaçabilir. Hasta iyileştiğini zannederken duvardaki şişme ve kalınlık artabilir.

- Eğer belirti giderici ilaçlara hergün başvurmak zorunda kalıyorsanız, mutlaka devamlı koruyucu ilaç kullanma ihtiyacınız vardır.

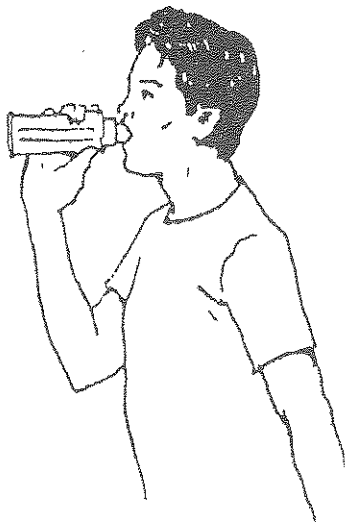
- Yakınmalar nedeniyle şikâyet giderici ilaca bir günde 4 kezden daha sık ihtiyaç duyuyorsanız tedavinin yeniden düzenlenmesi için hekime başvurunuz.



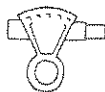
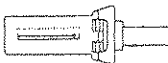
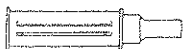
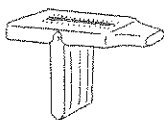
Peakflowmetre (PEF metre) hastanede ve evde soluk hızını ölçmek amacıyla kullanılan bir cihazdır.

- Astımda tanı koymak açısından hekime yardımcıdır.
- Krizin ağırlık derecesini gösterir.
- Uzun süreli takipte astımın gidişini gösterir.

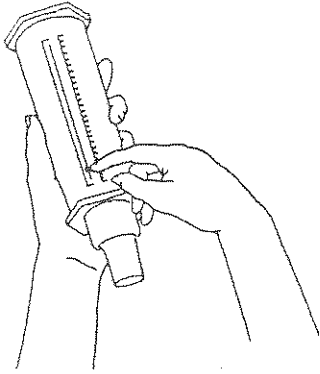
Eğer PEFmetre hergün evde kullanılırsa hasta henüz öksürük, hırıltı gibi belirtiler ortaya çıkmadan önce solunumun kötüleştiğini saptayabilir. İlaçlarında doz artışı yaparak krize karşı önlem alabilir.



PEFmetrelerin çeşitli türleri vardır.

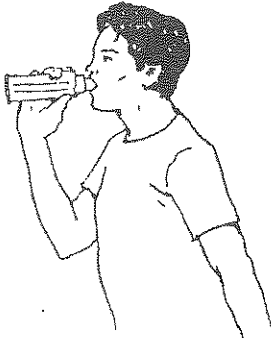


PEFmetre nasıl kullanılır?

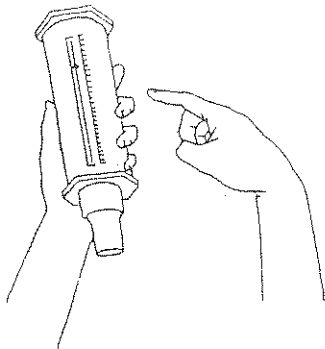


1. İbreyi tamamen aşağıya indirerek 0 pozisyona getiriniz.

2. Ayağa kalkınız. Ağızdan derin bir nefes alınız. PEFmetreyi tek elinizle tutunuz. Parmaklarınız ibrenin hareketini engellememelidir.

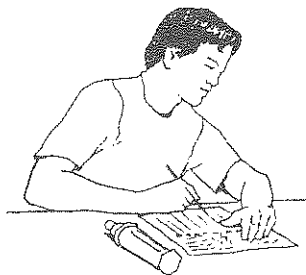


3. Derin nefes aldıktan sonra ağız kısmını dudaklarınızın arasına alınız. Verebileceğiniz kadar hızla solğunuzu alet içine üfleyiniz.

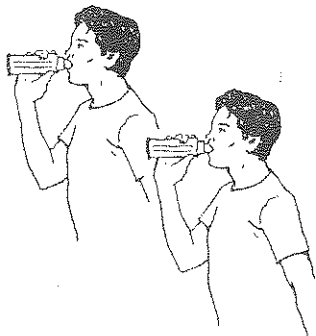


4. İbre soluğunuzun hızıyla hareket eder ve bir yerde durur. Durduğu yerdeki rakamı saptayınız.

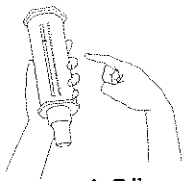
5. Bu rakamı bir kağıda kaydediniz.



6. Aynı işlemi 2 kez daha tekrar ederek, her defasında bulduğunuz rakamı kaydediniz.



PEFmetre Kartı



İsim : _____

Doktor : _____

Tarih : _____

Gün

Sabah-Akşam

1.Gün

Sabah-Akşam

2.Gün

Sabah-Akşam

3. Gün

Sabah-Akşam

--800 --800

--750 --750

--700 --700

--650 --650

--600 --600

--550 --550

--500 --500

--450 --450

--400 --400

--350 --350

--300 --300

--250 --250

--200 --200

--150 --150

--100 --100

--60 --60

--800 --800

--750 --750

--700 --700

--650 --650

--600 --600

--550 --550

--500 --500

--450 --450

--400 --400

--350 --350

--300 --300

--250 --250

--200 --200

--150 --150

--100 --100

--60 --60

--800 --800

--750 --750

--700 --700

--650 --650

--600 --600

--550 --550

--500 --500

--450 --450

--400 --400

--350 --350

--300 --300

--250 --250

--200 --200

--150 --150

--100 --100

--60 --60

--800 --800

--750 --750

--700 --700

--650 --650

--600 --600

--550 --550

--500 --500

--450 --450

--400 --400

--350 --350

--300 --300

--250 --250

--200 --200

--150 --150

--100 --100

--60 --60

PEFmetre Kartı evde nasıl kullanılır?



1. Sabah ve akşam ölçüm sonuçlarınızı bulunuz.
2. Her seferinde üç kez üfleyiniz.
3. Her seferinde üç kez rakamı kaydediniz.
4. PEF metreyi takip kartının yanında saklayınız.
5. 3 rakamın en yüksekini yuvarlak içine alınız.

Gün

Sabah-Akşam

1.Gün

Sabah-Akşam

2.Gün

Sabah-Akşam

3. Gün

Sabah-Akşam

--800 --800	--800 --800	--800 --800	--800 --800
--700 --700	--700 --700	--700 --700	--700 --700
--600 --600	--600 --600	--600 --600	--600 --600
--500 --500	--500 --500	--500 --500	--500 --500
--400 --400	--400 --400	--400 --400	--400 --400
--300 --300	--300 --300	--300 --300	--300 --300
--200 --200	--200 --200	--200 --200	--200 --200
--100 --100	--100 --100	--100 --100	--100 --100



TÜRK ECZACILARI BİRLİĞİ

Farabi Sokak No: 35, Kavaklıdere-Ankara

Tel:(312) 467 25 12 Fax: 467 75 85

