Astım

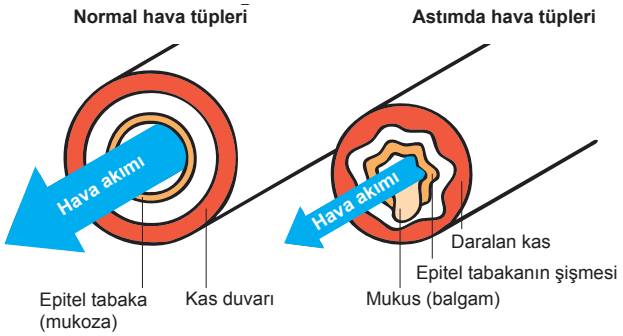
health

Acil bölüm bilgi metni

Genel

Astım nedir?

Astım akciğerde bulunan küçük nefes alma tüplerini etkileyen ve sıkça rastlanan bir hastalıktır. Bir astım krizi sırasında bu tüplerin epitel tabakaları şişer, mukus *(balgam)* birikimi oluşur ve nefes alma tüplerinin epitel tabakalarındaki kaslar sertleşir. Bu durum nefes alma tüplerinin daralmasına *(bronş lümenin daralması)* yol açar ve solunumu güçleştirir.



Astım neden oluşur?

Astımlı kişilerin hava tüpleri hassastır. Astımın oluşma nedeni tam olarak bilinmemektedir. Sigara içmek, virütik enfeksiyonlar (nezle ve grip), allerjiler ve egzersiz, astım krizini tetikleyebilen etmenler arasında yer alır.

Astım kimlerde oluşur?

Her dört çocuktan biri, her yedi genç'ten biri ve her 10 yetişkin'den biri olmak üzere, 600,000' den fazla Victoria'lıda astım hastalığı bulunmaktadır. Çoğu kez aile geçmişinde astım görülebilir. Her yıl yaklaşık 600 Avustralya'lı astım'dan ölmektedir.

Astımın belirtileri nelerdir?

Astım atağı aniden bir kaç dakika içinde ya da yavaş yavaş günler süresince oluşabilir. Tipik belirtileri aşağıda açıklananları içerir:

- öksürük
- hırıltı (nefes alırken göğüsten gelen hırıltılı ses)
- solunum güçlüğü
- göğüste sıkışıklık hissi.

Tedavi

Uygun ilaçlar ve düzenli kontrollerle astım dizginlenebilir ve normal aktif bir yaşam sağlayabilirsiniz. İlaçlar çoğunlukla bir *ölçülü doz inhalasyon aleti* (MDI) ya da bir *'puffer'* (üfleyici pompa) ile alınır. Solunum pompası içindeki ilacı vermek için *Spacers ya da space chambers* (üfleyici pompanın ucuna takılan şeffaf tüp) kullanılır. Bunlar, kişinin yaşına, beden ölçüsüne ve gereksinimlerine uygun şekilde farklı biçimlerde sağlanmaktadır.

Astım'ı tedavi edici çeşitli ilaçlar bulunmaktadır.

- **Rahatlatıcılar –** daralan hava tüplerini hızla açarlar. Bunlar arasında *Ventolin*, *Bricanyl* ve *Atrovent* sayılabilir. Bunlar spora başlamadan önce, spor yaparken ya da bir astım krizi sırasında olduğu gibi, yalnızca gereksinim duyulduğunda da kullanılır.
- **Önleyiciler –** İltihaplı durumda bulunan hava tüplerini tedavi ederek krizi önlerler. Bu gibi ilaçlar her gün kullanılmalıdır. Bunlar arasında *Pulmicort*, *Flixotide*, *Tilade* veya *Intal* sayılabilir.
- **Belirtileri kontrol altına alanlar –** Daralan hava tüplerinin uzun süre açık kalmasını sağlarlar (12 saate kadar). Bunlar bir kriz sırasında **yardımcı olmaz**. *Serevent*, *Oxis*, ve *Foradil* bu tür ilaçlar arasında yer alır.

Acil tedavi

Acil bölümdeyken, hava tüplerinizin açılmasına yardımcı olmak amacıyla rahatlatıcı bir ilaç verilebilir. Kendinizi biraz 'sarsılmış' ve kalbinizin hızla çarptığını hissedebilirsiniz – Bunlar, fazla dozda verilen *Ventolin*'in normal yan etkileridir.

Rahatlatıcı ilaçlar bir şeffaf tüp (spacer) veya *nebülizör* yoluyla verilir. *Spacer* veya *space chamber*, üfleyici pompanın ucuna takılan şeffaf bir tüptür. Bu şeffaf tüp, ilacın, gerektiği şekilde akciğerlerinizin derinliklerine ulaşmasını sağlar. Bunlar portatif olup evde kullanılmaları kolaydır.

Ayrıca, hava tüplerindeki şişliği azaltan ve *prednisolone* olarak tanımlanan bir steroid ilaç da size verilebilir. Bu ilaç, tablet ya da şurup halinde verilir ve etki göstermesi dört ile altı saati alabilir. Bu ilaç, normal olarak akut kriz sırasında, gereksiniminize göre bir kaç gün süreyle kullanılır. Durumunuzun ciddi olması durumunda, daha çabuk etki yaratmaları nedeniyle (*hidrokortizon* ya da *deksametazon* gibi) stroidler *damardan* (damarın içine) verilebilir.

Astım

health

Acil bölüm bilgi metni

Genel

Evde bakım

Astımınızı çoğu durumda evinizde tedavi edebilirsiniz.

- **Astım pompanızı (puffer) tarif edildiği şekilde kullanın.** Pompanızı ve şeffaf tüpünüzü (spacer) doğru şekilde kullanmayı öğrenin. Pompalarınızı her zaman yanınızda taşıyın.
- **Astımınızı izleyin.** Solunumunuzu kontrol amacıyla bir zirve akım hızı ölçeri'nin (peak flow meter) nasıl kullanılacağını öğrenin.
- **Aktif ve sağlıklı kalın.** Ne tür egzersiz yapabileceğinizi doktorunuza sorun.
- **Tetikleyici etkenleri tanımlayın** ve bunlardan uzak durmaya çalışın.
- **Astıma karşı hareket Planı izleyin.** Bu plan, astım krizlerini önleyerek, astımınız kötüye gittiğinde sizi uyararak ve size neler yapabileceğinizi öğreterek yaşamınızı kurtarabilir. Yerel doktorunuzdan size uygun bir astıma karşı hareket planı isteyin.
- Yerel doktorunuzu görerek **düzenli kontrolden geçin.**

Uymanız gereken hususlar:

- doktorunuz tarafından önerilmedikçe ilaçlarınızı almayı durdurmayın
- sigara içmeyin ve çocukları dumanlı ortamlarda bulundurmayın.

Notlar:

Yardım arama

Nefes almakta zorluk çekmeniz durumunda ya da astımınız kötüye gidiyorsa Astıma Karşı Hareket Planı'nızı uygulayın.

Rahatlatıcı ilacınızı aldıktan sonra **durumunuzda bir gelişme görmemeniz** ve nefes almakta ve konuşmakta zorluk çekmeniz, solgun ve terli olmanız ya da dudaklarınızın etrafının maviye dönüşmesi halinde **000'ı arayarak bir ambulans çağırın** (ya da evde bulunan bir kişinin sizin için ambulans çağırmasını sağlayın).

Hastaneden çıkmanızı izleyen 48 saat içinde, özellikle durumunuzda bir iyileşme görmemeniz durumunda, yerel doktorunuzu ya da bir sağlık uzmanını görün.

Kendinizi iyi hissettiğinizde, bunun Astıma Karşı Hareket Plan'ı uygulamak için en uygun bir zaman olması nedeniyle, yerel doktorunuzu ziyaret edin. Doktorunuzdan 'Astım 3+ Ziyaret Plan'ı ile igili bilgi alın.

Kayıtlı bir Hemşireden tavsiye almak için, **günün 24 saati süresince NURSE-ON-CALL'u (Telefonla Hemşire Tavsiye Hattı'nı) 1300 60 60 24** numaralı telefondan, Victoria* eyaletinin herhangi bir yerinden yerel telefon görüşme ücreti karşılığında arayabilirsiniz.*

İngilizce konuşmakta zorluk çekenler için, **NURSE-ON-CALL** hizmetinin **tercümanlık servislerine** erişim olanağı bulunmaktadır. **1300 60 60 24** numaralı telefonu arayın.

*Cep telefonundan yapılan görüşmelere daha fazla ücret uygulanabilir

Daha fazla bilgi almak mı istiyorsunuz?

- Yerel doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışın.
- **Asthma Foundation Victoria** ile ilişki kurun. 1800 645 130 numaralı telefonu arayın. www.asthma.org.au
- Sigarayı bırakmanıza yardım edecek olan **Quit** hattını arayın. Quitline'ı 131 848 numaralı telefondan arayın. www.quit.org.au
- **Better Health Channel**'ı ziyaret edin. www.betterhealth.vic.gov.au

Bu yayımı erişilebilir formatta almak **istemeniz durumunda**, lütfen 9096 0578 numaralı telefonu arayın ya da edfactsheets@health.vic.gov.au adresine e-posta yollayın.

Aralık 2010. Bu ayrıca, **www.health.vic.gov.au/edfactsheets** websitesinden çevrimiçi de sağlanabilir.

Yadsıma: Burada açıklanan sağlık bilgileri yalnızca genel eğitim amaçlıdır. Sözkonusu bilgilerin sizin için uygun bulunup bulunmadığından emin olmak için, lütfen doktorunuza ya da diğer sağlık uzmanınıza danışın.

Victorian Government
Melbourne (1009025) tarafından
yetkilendirilmiştir