

# KOAH'ın farkına varın nefessiz kalmayın

Uzun süredir öksürük, balgam ve nefes darlığı sorunuz varsa, merdiven çıkarken veya hızlı yürürken soluk alıp vermede güçlük yaşıyorsanız,

**SİGARA İÇİYORSANIZ KOAH OLABİLİRSİNİZ!**

KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı)

- ▶ Yetişkinlerde görülen,
- ▶ Bulaşıcı olmayan,
- ▶ Yaşam boyu süren (kronik),
- ▶ Hızlı ilerleyen bir akciğer hastalığıdır.

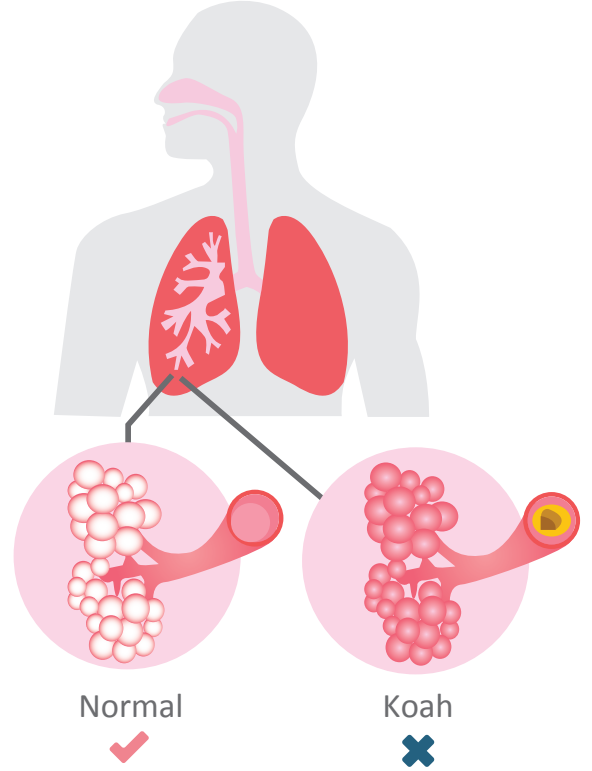
- ▶ Sigara kullanımı,
  - ▶ Hava kirliliği,
  - ▶ İş ortamında kimyasal maddelere ve tozlara maruz kalma,
  - ▶ Genetik, yaş ve cinsiyet,
  - ▶ Kapalı alanda tezek, odun, çalı çırpı gibi bitki artıkları ile ısınma ve yemek pişirme
- KOAH'ın gelişmesinde rol oynayan etkenlerdir.

Akciğerlere hava taşıyan nefes borularında (bronşlarda) veya bu boruların sonunda yer alan hava keselerindeki hasar nedeni ile akciğerler görevini yeterince yapamaz. Bu durum öksürük, aşırı balgam çıkarma, nefes darlığı gibi sonuçları doğurur. Tedavi edilmezse, vücudun oksijensiz kalması pek çok ciddi rahatsızlığın gelişimine neden olur.

KOAH'ın akciğer ve hava yollarında meydana getirdiği bazı hasarların tedavisi mümkün değildir. Ancak hastalık ne kadar erken teşhis edilirse, gerekli önlemler o kadar erken alınabilir ve akciğerlerin daha fazla hasar görmemesi için hastalığın ilerlemesi yavaşlatılabilir.

40 yaş üstü bireylerde sık rastlanan bir hastalık olmakla birlikte maalesef hastaların büyük çoğunluğu hastalıklarının farkında değildir. Özellikle sigara içen kişiler öksürük, balgam çıkartma gibi şikayetlerin sadece sigaradan kaynaklandığını düşünerek, bu şikayetleri önemsemedikleri için bu hastalara teşhis geç konulmakta ve bu süreçte hastalar akciğer kapasitelerinin önemli bir kısmını kaybetmiş olmaktadır.

Risk altında olup olmadığınızı öğrenmek için ECZACINIZDAN destek alabilir, DOKTORUNUZUN değerlendirmesi doğrultusunda basit bir "nefes ölçüm testi" ile KOAH olup olmadığınızı öğrenebilirsiniz.



**KOAH'ın  
EN ÖNEMLİ NEDENİ SİGARADIR!**  
Sigara içiyorsanız 1 dakika nefesinizi tutun.  
İşte bu his sizin için kalıcı olabilir!  
**SİGARAYI BIRAKIN! GEÇ OLMASIN!**

Ülkemizde 40 yaş üstü her 5 kişiden birinde KOAH vardır. Oysa 10 KOAH hastasının sadece biri doktora başvurmuş ve tanı alabilmiştir.

**KONTROL SİZDE,  
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için



www.teb.org.tr • www.eczacinizadanisin.info

# KOAH'ınızı kontrol altına almak için 5 adım

KOAH'ınızı kontrol altında tutarak hastalığınızın ilerlemesini engelleyebilir, belirtilerin sıklığını ve şiddetini azaltabilir, yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.



## SİGARAYI BIRAKIN

Sigarayı bırakmak KOAH'ın neden olduğu zararları azaltmak için atılması gereken ilk adımdır. **Sigaradan ve sigara dumanı olan ortamlardan uzak durun.**



## İLAÇLARINIZDAN EN İYİ SONUCU ALDIĞINIZDAN EMİN OLUN

İlaçların etkili olması için doğru şekilde ve her gün düzenli kullanılması gerekir.

- ▶ İlaçlarınızı doğru kullandığınızdan emin olmak için eczacınızdan ilaç kullanımını tekrar anlatmasını ve sizin için ilaç kullanım çizelgesi oluşturmasını isteyin.
- ▶ İlaçlarınızı düzenli olarak yaptığınız işlerin öncesi veya sonrasında her gün aynı saatte ararak (örneğin dişlerinizi fırçalamadan önce) günlük rutininizin bir parçası haline getirin.



## HASTALIĞINIZI ŞİDDETLENDİREBİLECEK ETKENLERE KARŞI DİKKATLİ OLUN

- ▶ Isınma ya da pişirme amaçlı kullanılan tezek, odun, çalı çırpı v.b. bitki artıkları gibi çeşitli yakıtların dumanı, güçlü kokuları olan boya, temizlik malzemeleri gibi ürünler ve toz, hastalığınızı şiddetlendirebilir. Bunlardan uzak durun.
- ▶ Soğuk ve hava kirliliğinin fazla olduğu saatlerde mümkün olduğunca dışarı çıkmayın, pencereleri kapalı tutun. Kuru hava KOAH belirtilerini arttırabilir; evinizin havasını nemlendirin ve temiz tutun.
- ▶ Kış aylarında enfeksiyon hastalıklarının bulaşma riskinin artması nedeniyle kalabalık yerlerde bulunmaktan kaçının. Doktorunuza danışarak, her yıl Eylül ya da Ekim ayında bir kez grip aşısı, 5-10 yılda bir polisakkarit pnömoni (zatüre) aşısı veya yaşantınız boyunca sadece bir kez konjüge pnömoni aşısı yaptırabilirsiniz.



## SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİNE UYUN

### ▶ Sağlıklı Beslenin

- ▶ Meyve, sebze ve balık tüketmeye özen gösterin.
- ▶ Ağır yemeklerden sakının.
- ▶ Balgam ve öksürük şikâyetleriniz için bol sıvı tüketin (su, asitsiz meyve suları, bitki çayı).
- ▶ Sık aralıklarla ve her öğünde az miktarda yeme alışkanlığı kazanın.

### ▶ Düzenli Egzersiz Yapın

- ▶ Sürekli oturmak, hareketsiz kalmak kasları güçsüzleştirir ve nefes darlığını artırır. Kendinizi zorlamadan günde 20 dakika temiz havada yürüyüş size iyi gelecektir. Yük taşımak, bahçede çalışmak gibi ağır işlerden kaçının.
- ▶ Solunum egzersizlerini öğrenerek nefes alıp verirken kullandığınız kasların güçlenmesine yardımcı olabilirsiniz.



## KONTROLÜ BIRAKMAYIN

- ▶ Solunum hızınızı değerlendirin. PEF Metre (pik akış ölçer) adı verilen basit bir cihazla solunum hızınızı ölçerek ilaç tedavinizin etkinliğini kontrol edebilirsiniz. Bu konuda eczacınızdan bilgi alabilirsiniz.
- ▶ Doktorunuzun belirlediği aralıklarda ya da yılda en az iki kere doktorunuza gitmeyi ihmal etmeyin.

**KONTROL SİZDE,  
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için

