

astım tetikleyicilerine karşı uyanık olun!

"Astım tetikleyicileri" adı verilen bazı etkenler, havayollarını tahriş ederek astımın kötüleşmesine; nefes darlığı, öksürük, hışırtılı solunum gibi hastalık belirtilerinin artmasına neden olabilir.

Her hasta için farklı olabilen bu etkenlerden hangilerinin sizi rahatsız ettiğini bilmek ve mümkün olduğunca bunlardan uzak durmak; **astımınızın kontrol altında olmasına, belirtilerin azalarak yaşam kalitenizin yükselmesine, daha rahat uyumanıza ve sevdiğiniz faaliyetleri yapmak için daha fazla enerjiye sahip olmanıza yardımcı olacaktır.**

ASTIMINIZI KÖTÜLEŞTİREN ETKENLERİ KONTROL ALTINDA TUTABİLMENİZ İÇİN BAZI İPUÇLARI

- **İlaçlarınızı düzenli kullanın.** Bir astım tetikleyicisiyle başa çıkmanın en iyi yolu ilaçları doğru kullanarak solunum yollarındaki duyarlılığı azaltmaktır.
- **Sigara içmek ya da sigara içilen ortamda bulunmak astım krizlerinin en sık karşılaşılan nedenidir.** Alo171'i arayarak veya eczacınıza danışarak sigarayı nasıl bırakabileceğiniz hakkında bilgi alabilirsiniz.
- Astımlı kişilerin birçoğu ev tozu akarlarına alerjiktir. Bunlar evlerde halı, çarşaf, yastık, tüylü/yünlü oyuncaklar, kıyafetler, yatak örtüleri gibi pek çok yerde bulunan çok küçük böceklerdir.
 - Evde halı ve yünlü oyuncak bulundurmamak,
 - Battaniye, yün yorgan, yastık ve yatakları nevresimle kaplamak
 - Çarşafı, battaniye ve yorganları haftada bir kez sıcak su ile yıkamak
 - Evi sık havalandırmak
 - Ev işi yaparken maske kullanmak
 - Sulu elektrikli süpürgeleri kullanmak, oda süpürülürken ya da süpürüldükten sonra bir süre odadan uzak durmak
 - Tuzruhu, çamaşır suyu gibi güçlü kimyasallar içeren temizlik malzemelerini kullanmamak yardımcı olabilecek önlemlerdir.
- **Belirli ağaç türleri ve otlar tarafından üretilen, böcekler ve rüzgârla etrafa yayılan polenler pek çok astım hastasında alerjiye neden olur.**
 - Polen yayılımının yoğun olduğu dönemlerde mümkün olduğunca dış ortam aktivitelerinden kaçınmak, evlerde kapı ve pencereleri kapalı tutmak
 - Dışarı çıkarken maske ve gözlük kullanmak,
 - Dış ortamdan gelince duş alarak elbiseleri değiştirmek yararlı olacaktır.

Ayrıca doktorunuz ile görüşerek hangi polen türüne alerjiniz olduğunu tespit edecek bir test yaptırabilir; mevsiminden önce gereken tedaviyi ve önlemleri alabilirsiniz.
- **Soğuk hava ve rutubet astım belirtilerinizi artırır.**
 - Soğuk ya da nemli günlerde burun ve ağzınızın üzerinden bir eşarp sararak nefes almadan önce havanın ısınmasını sağlamak
 - Evin içinde çamaşır kurutmamak, küflenme olabileceğinden evde saksı bitkisi, akvaryum ve kuş kafesi bulundurmamak yararlı olacaktır.
- **Dağlar gibi yüksek rakımlı yerlere gitmek astım belirtilerinin kötüleşmesine neden olur.** Çünkü düşen oksijen basıncı nedeni ile vücuda giren oksijen de azalır. Deniz seviyesine yakın hava kirliliğinin bulunmadığı yerler astım hastaları için daha uygundur.
- **Stres solunum yollarınızı daha hassas hale getirerek astım belirtileri riskinizi artırabilir.** Sizin için stres kaynağı olan şeyleri tespit etmek, sizi etkilemeye başlamadan önce gerekli adımları atmanız için bir yöntem olabilir.
- **Yapılan bilimsel çalışmalar kilolu insanlarda astımın daha sık görüldüğü bildirilmiştir.** Kilo kontrolü için doktorunuza ve eczacınıza danışabilirsiniz.
- **Üst solunum yolu enfeksiyonları sıklıkla astım belirtilerinin artmasına neden olur.** Kış aylarında enfeksiyon hastalıklarının bulaşma riskinin artması nedeniyle kalabalık yerlerden kaçınılmalıdır. Doktorunuza danışarak her yıl Eylül ya da Ekim ayında bir kez grip aşısı yaptırabilirsiniz.
- **Duman, güçlü kokular ve spreylere astım belirtilerinizi artırabilir, bunlardan uzak durmaya çalışın.**
- **Bazı ilaçlar ya da reflü gibi bazı hastalıklar astım belirtilerini kötüleştirebilir.** Kullandığınız tüm ilaçlar ve gıda takviyelerine ilişkin mutlaka doktorunuza ve eczacınıza bilgilendirin.
- **Diğer etkenler:** Kadınlarda adet dönemlerinde olduğu gibi vücutta bazı hormonal değişimlerin yaşandığı dönemler, evcil hayvanlarla temas, bazı gıdalar astım belirtilerinizin kötüleşmesine neden olabilir. Bu durumlarda alabileceğiniz önlemlere ilişkin doktorunuza ve eczacınıza danışabilirsiniz.

Astım tetikleyicilere karşı her zaman uyanık olun ve beklenmedik durumlara karşı KURTARICI İLACINIZI her zaman yanınızda bulundurun.

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**



Daha fazlası için

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