

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

Sıgarayı 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 alarak (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 yaşıntınız 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

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