

DÜNYA ASTIM GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ

7 MAYIS 2019

GARD Türkiye kapsamında, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Türk Toraks Derneği ve Türkiye Ulusal Allerji ve Klinik İmmünoloji Derneği işbirliği ile Dünya Astım Günü (Mayıs ayının ilk Salı günü) etkinlikleri kapsamında, ülkemizde 2019 yılında da toplum ve sağlık çalışanları için eğitim ve farkındalık toplantıları düzenlenmektedir. “Astımınızla Sağlıklı Yaşayabilirsiniz” teması ile bu yıl 7 Mayıs 2019 tarihinde ülkemizde de çeşitli etkinlikler yapılmaktadır.

Dünya Astım günü etkinliklerinin bir parçası olarak da astım hastalığı hakkında basın mensuplarına kısa bir bilgilendirme yapmak istiyoruz!

Astım nasıl bir hastalıktır ve belirtileri nelerdir?

Astım akciğer içi hava yollarında daralmaya neden olan ve alevlenmeler (ataklar) ile seyreden müzmin (kronik) bir akciğer hastalığıdır. Hava yollarındaki bu daralmanın nedeni mikrobik olmayan bir tür iltihap nedeniyle hava yolu duvarının şişmesidir. **Hastalık tekrarlayan nefes darlığı, nefes alıp verirken ortaya çıkan hırıltı/hışıltı/ışık sesi, göğüste baskı hissi ve öksürük** gibi belirtilerle kendini gösterir.

Astım ne sıklıkta görülmektedir?

Dünyada yaklaşık 300 milyon kadar astımlı hasta olduğu tahmin edilmektedir. Ülkemizde ise yaklaşık her **12-13 erişkinden biri** ve **7-8 çocuktan biri astım hastasıdır**. Astımın görülme sıklığı yıllar içinde giderek artmaktadır.

Astım tedavi edilebilir mi?

Astım tedavisinin amacı hastalığın kontrol altına alınması ve sağlanan bu durumun idame ettirilmesidir. **Dünyada olduğu gibi, ülkemizde de bu hastalığın tedavisi ile ilgili gerekli her türlü ilaç ve malzeme bulunmaktadır. Uygun ilaç tedavisiyle astımlılar iş ve okul dâhil günlük yaşamlarına, hastalık nedeni ile herhangi bir kısıtlanma olmadan devam edebilirler.** Astım ilaçlarının büyük bir kısmı soluk alma yolu (inhalasyon) ile kullanılan ilaçlardır ve bu yolla daha az yan etki ile direk hava yollarında istenen tedavi edici etkiyi oluştururlar. Özel cihazlarla verilirler. Tedaviye başlanırken bu özel cihazların kullanım şekli mutlaka hastalara gösterilmelidir.

Astımlı hastalar nasıl yaşamalıdır?

Astımlı hastalar, çevresel olarak yakınmalarını artıran faktörlere dikkat etmek koşulu ile günlük yaşamda diledikleri birçok şeyi yapabilirler. Astımlı hastaların günlük işlerini yapabilmesi seyahate gidebilmesi, hobileri ile uğraşması, kısaca yaşamın içinde yer almaları hekimlerin en arzu ettiği noktadır.

Astımlı hastalar spor yapabilir mi?

Astım spor yapılmasına engel değildir. Astımlı hastalar doktorlarıyla paylaşarak ve çevresel tetikleyicilere dikkat ederek yürüyüş, hafif koşu, yüzme hatta performans sporlarını yapabilirler.

Astımlı hastaların spor yapmasının astıma faydası var mı?

Astımda özellikle çocukluk yaş grubunda fiziksel aktivitenin artırılmasının, mümkünse düzenli sporun hastalığın seyrine olumlu katkıları olduğu gösterilmiştir. Bu sayede günlük kullanılan ilaç dozları, randevusuz hekim başvuruları ve astım nedeniyle hastaneye yatışlar, acile başvuruların azaltılabildiği saptanmıştır.

Astımlı hastaların beslenmesinde nelere dikkat etmesi gerekir?

Astımlı hastaların doktor tanımlı besin alerjileri olmadıkça özel bir diyet yapmalarına gerek yoktur. Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri astımlı hastalar için de geçerlidir. Obesitesi olan astımlı hastalarda doktor ve diyetisyen gözetiminde kilo vermeleri hastalıkların seyrini olumlu etkileyecektir. Ülkemizde astımlı hastaların %10'undan fazlasının halen sigara içmekte olduğu ve %30-40'nın obez olduğu bildirilmiştir. Yapılan araştırmalarda sigarayı bırakmanın ve obez hastaların kilo vermesinin, astımın kontrolünü kolaylaştırdığı gösterilmiştir.

Astımı kontrol altında tutmak için astımlı hastalar ne yapmalıdır?

Astım kontrolünü güçleştiren etkenler arasında ilaçların doğru teknikle ve düzenli kullanılmamasının yanı sıra, sigara dumanı, alerjenler ve kimyasallar gibi tetikleyicilere maruz kalmak ve obezite sayılabilir. **Yapılan araştırmalarda hastaların ilaçlarını doktorunun önerdiği şekilde kullanmasının, sigarayı bırakmanın ve obez hastaların kilo vermesinin, sağlıklı ve dengeli beslenmenin, düzenli egzersiz yapmanın, solunan ortam havasını temiz tutmanın astımın kontrolünü kolaylaştırdığı gösterilmiştir.**