

7 MAYIS

# Astım DÜNYA GÜNÜ

## BASIN BİLDİRİSİ

### Astım Ne Sıklıkta Görülür?

Dünyada yaklaşık 300 milyon kadar astımlı hasta olduğu tahmin edilmektedir. Tüm yaş gruplarını etkileyebilmektedir ve bir çok gelişmekte olan ülkede görülme sıklığı artmaktadır. Ülkemizde ise yaklaşık her 12-13 erişkinden biri ve 7-8 çocuktan biri astım hastasıdır.

### Astım Tanımı

Astım; göğüste sıkışma hissi, hırıltı, nefes darlığı ve öksürük gibi çeşitli yakınmalarla seyreden değişken hava yolu kısıtlanması ile karakterize kronik bir hava yolu hastalığıdır. Yakınmaların şiddeti ve yoğunluğu zaman içinde değişiklik gösterir. Viral solunum yolu enfeksiyonları, egzersiz, allerjenler, iritanlar, hava değişimi gibi faktörler tetikleyici rol oynar. Yakınmalar ve hava yolu kısıtlanması kendiliğinden ya da medikal tedavi ile iyileşir. Bazen haftalar aylar boyunca hiç şikayet olmayabilir. Bazen de ciddi astım atağı ortaya çıkabilmektedir.

### Astım Kontrolü Nedir?

Astım bulgularının tedavi ile azaltılması veya ortadan kaldırılması olarak ifade edilmektedir. Hastanın günlük aktivitelerini kısıtlanma olmaksızın yapabilmesi, gece astım nedeniyle uyanmanın olmaması, gündüz şikayetlerinin azalması, kurtarıcı ilaç dediğimiz ihtiyaç halinde kullanılan inhaler ilaçlara gereksinim duymaması, tam kontrol olarak ifade edilir.

Hastalığı kontrol altında tutmada hekim hasta işbirliği, hasta eğitimi çok önemlidir. Hastalar kendi hastalıkları ile başa çıkabilme-yi, hastalığını yönetmeyi ve ne zaman hekime başvuracağını iyi bilmelidir. Risk faktörlerinden kaçınma ve eşlik eden hastalıklar varsa bunların tedavi edilmesi gereklidir.

### Astımdan Korunma ve Tedavi

Astım hastaları kesinlikle sigara içmemelidir. Sigara içmek ilerleyen yıllarda kalıcı hava yolu daralmasına neden olabilmektedir. Tetikleyiciler olarak bilinen kimyasallar, toksik gazlar, allerjenler den uzak kalınmalıdır. Obesite, astım üzerinde olumsuz etkileri olması nedeniyle istenmeyen bir durumdur. Bu nedenle obesiteden kaçınmak gereklidir. Düzenli fiziksel aktivite, akciğer hastalıkları üzerinde iyileştirici etkileri olması nedeniyle tavsiye edilmektedir.

Astım tedavisinde solunum yoluyla alınan ilaçlar kullanılır. Hekim-hasta işbirliği içinde olmak, ilaçları doktorun önerdiği şekilde düzenli kullanmak ve tavsiyelere uymak gereklidir.

### Bahar Mevsiminde Astım Alevlenir mi?

Bahar ayları özellikle polen mevsimi olarak bilinir. Polenler üst hava yollarından bronşlara kadar ulaşabilen havada asılı duran küçük partiküllerdir. Duyarlı bireylerde allerjik rinit ve astım yakınmalarına neden olurlar. Bu mevsimde allerjenlerden uzak kalmak, açık alanlarda uzun süre vakit geçirmemek, gerekiyorsa allerji ilaçları kullanmak astım kontrolü açısından önemlidir.



**Doç. Dr. Nurhan SARIOĞLU**  
ASYOD Astım ve Allerji-İmmünoloji  
Bilim Kurulu Başkanı



**Prof. Dr. Akın KAYA**  
ASYOD Başkanı

