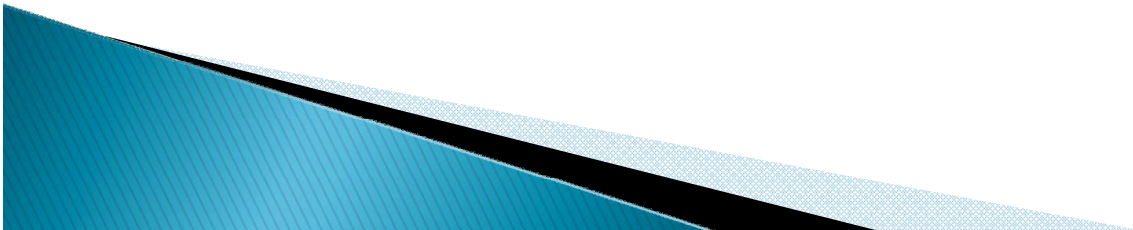


ZATÜRRE NEDİR? NASIL KORUNULUR?

SBÜ Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları Ve Cerrahisi
Eğitim Ve Araştırma Hastanesi
Eğitim Birimi

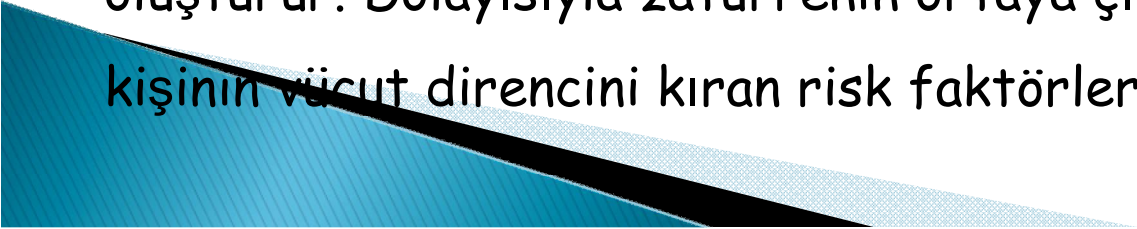


Zatürre Nedir?

Zatürre (pnömoni) akciğer dokusunun iltihaplanmasıdır. Bakteriler başta olmak üzere çeşitli mikroorganizmalara bağlı olarak meydana gelir.

Bulaşma

Bazı zatürre türlerinde hasta kişiden sağlam kişilere doğrudan bulaşma riski vardır. Ama, hastalık çoğunlukla, hastanın kendi ağız, boğaz veya sindirim kanalında bulunan mikropların akciğere ulaşmasıyla meydana gelmektedir. Normal durumlarda hastalığa neden olmayan bu mikroplar, vücut savunması zayıf düşmüş kişilerde zatürre oluşturur. Dolayısıyla zatürrenin ortaya çıkmasında bulaşmadan çok, kişinin vücut direncini kıran risk faktörleri rol oynar.



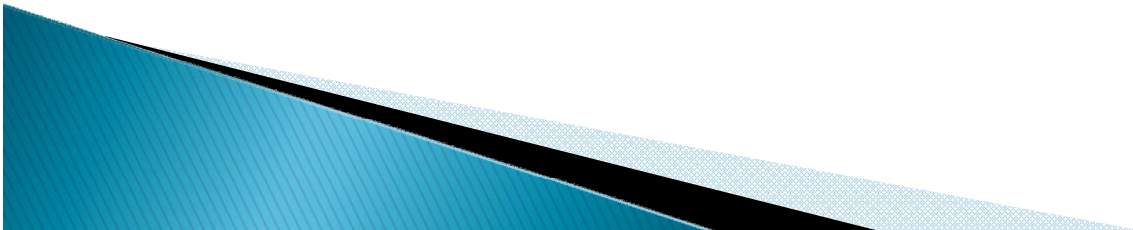
Zatürreye zemin hazırlayan grip ve benzeri viral solunum yolu enfeksiyonları ise çok bulaşıcıdır. Hapşırık ve öksürükle yayılabildikleri gibi, ağız ve burun sekresyonları ile bulaşmış bardak, mendil, çatal-kaşık, kapı kolu gibi eşyalar aracılığıyla diğer kişilere geçebilirler.



Sıklık ve Önem

Zatürreler tüm dünyada ve ülkemizde en sık görülen ve en fazla ölüme neden olan hastalıklar arasındadır. Türkiye'de beşinci sıradaki ölüm sebebidir. Özellikle, bebeklerde, çocuklarda, yaşlılarda ve bilinen başka bir hastalığı olan kişilerde zatürreler daha ölümcül olabilmektedir.

Dünyada her yıl 5 yaşın altında 10 ile 12 milyon çocuk zatürre nedeniyle ölmektedir. Bu ölümlerin %90'ı gelişmekte olan ülkelerde olmaktadır. Ülkemizde 1-12 aylık bebek ölümlerinin %48'inden zatürre sorumludur. Bir ile dört yaş grubunda bu oran %42'dir.



Risk Faktörleri

Bir kişinin zatürreye yakalanmasını kolaylaştıran çeşitli risk faktörleri vardır. Bunlardan korunmak mümkün olabilirse, zatürreeler önlenabilir.



Erişkinler

- İleri yaş
 - Müzmin (kronik) hastalıklar
 - Akciğer hastalıkları (KOAH, bronşektazi, akciğer kanseri)
 - Kalp hastalıkları
 - Böbrek hastalıkları
 - Karaciğer hastalıkları
 - Şeker hastalığı
 - Sinir sistemi hastalıkları (Kas hastalıkları, inmeler, bunama)
 - Yutma gücünü yapan durumlar (çene, kas, sinir hastalıkları, tümörler, yemek borusu hastalıkları)
 - Bağışıklık sistemi hastalıkları (AIDS, kan ve lenf bezi kanserleri)
 - Sigara kullanımı
 - Alkol alımı
 - Kusmalar
 - Geçirilmiş uzun süren ameliyatlar
 - Grip salgınları
- 

Zatürre Belirtileri

Bazı zatürre türleri üşüme, titreme, 39-40°C'ye varan yüksek ateş, öksürük, kirli, iltihaplı (yeşil, sarı, pas rengi) balgam çıkarma ve yan ağrısıyla ani olarak ortaya çıkar. Bazılarında ise, sinsi bir başlangıç söz konusudur. Bir kaç gün devam eden iştahsızlık, halsizlik, eklem ve kas ağrılarını takiben kuru öksürük, ateş yükselmesi, bulantı, kusma, baş ağrısı gibi belirtiler görülebilir.

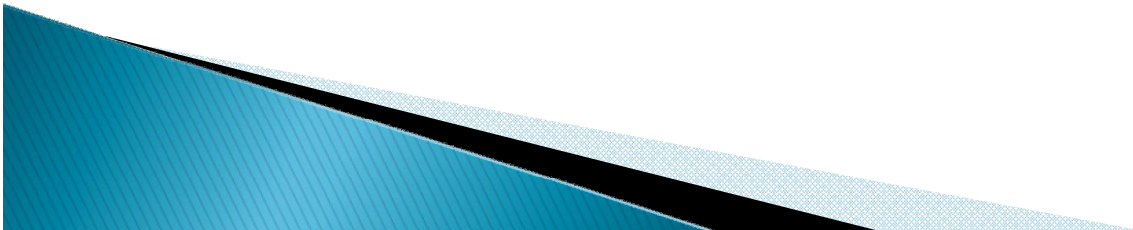
Çocuklarda zatürre belirtileri çocuğun yaşına ve zatürreye yol açan etkene göre değişim gösterebilir. Zatürresi olan çocuklarda bazen tek bulgu **hızlı soluma** olabilir! Zatürre akciğerlerin karna yakın alt kısımlarını etkilediğinde, solunum sistemi ile ilgili hiçbir bulgu olmaksızın çocuklarda sadece **ateş**, **karın ağrısı** ve **kusma** şikâyeti olabilir!



Ne Zaman Doktora Başvurmalı?

Zatürre düşündüren yukarıdaki şikâyetlerin bir veya birkaçının varlığında doktora başvurulmalıdır. Çocuklar söz konusu olduğunda özellikle aşağıdaki bulguların varlığında, bebek veya çocuk acil olarak doktora götürülmelidir:

- Nefes darlığı,
- Hızlı nefes alıp verme,
- Ateşin 38.9°C'den, 6 aydan küçük çocuklarda ise 38°C'den yüksek olması.



Zatürre Teşhisi

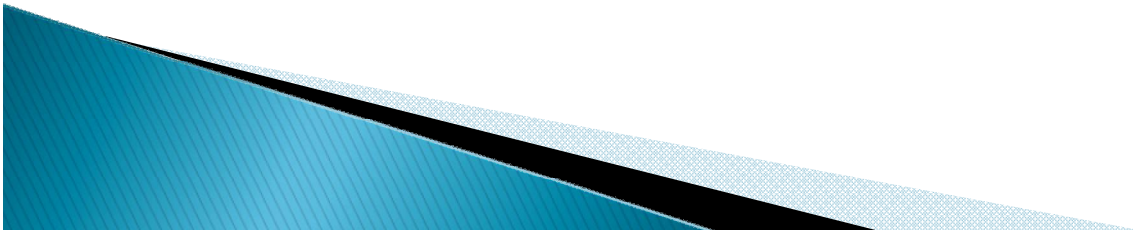
Zatürre ihmal edilmemesi gereken bir sağlık sorunudur. Erken teşhis edilmesi ve gecikmeden tedaviye başlanması ölümü azalttığı bilinmektedir. Hastanın yakınmaları zatürreyle uyumlu ise, genellikle yapılan muayene ve akciğer röntgenindeki bulgularla teşhis konulabilir. Gerekli durumlarda kan ve balgam tahlilleri yapılabilir.

Ayırıcı Tanı

Zatürre bazen grip, soğuk algınlığı ve bronşit gibi hastalıklarla karıştırılabilir. Bu gibi hastalarda, ateşin üşüme, titremeye yükselmesi ve 39-40°C'ye kadar çıkması, hastanın genel durumunun bozulması, hastalığın ağır seyredip uzun sürmesi, koyu renkli, kanlı balgam ve göğüs ağrısının eşlik etmesi durumunda, mutlaka zatürre olasılığı dikkate alınarak araştırma yapılmalıdır.

Zatürre Tedavisi

Birçok vakada zatürre evde tedavi edilebilir. Ağır olguların, yaşlı hastaların, oksijen tedavisi veya yoğun bakım desteği gerektiren hastaların hastaneye yatması gerekir. Tedavi hastaya göre değişir. Tedaviye erken başlandığında ve ayaktan tedavi edilebilen olgularda, sonuçlar yüz güldürücüdür. Ancak, teşhis ve tedavisi gecikmiş, ağır zatürre olgularında ölüm oranı yüksektir.



Zatürreden Korunma

Zatürreden korunmak için zatürre oluşumunu kolaylaştıran olumsuz faktörler düzeltilmelidir. Bu amaçla müzmin hastalıkların uygun şekilde takip ve tedavisi, stresten kaçınma, dengeli beslenme ve hijyenik barınma koşullarının sağlanması, alkol, tütün ve ilaç bağımlılığının kontrolü ile ağız ve mide içeriğinin solunum yollarına kaçmasına (**aspirasyon**) yol açan risk faktörlerinin azaltılması gerekir.



Zatürreden Korunma Yüksek riskli kişilerin zatürreye karşı bağışıklığının arttırılmasına yönelik olarak, pnömokok aşıları ve yıllık grip aşısı uygulamaları da zatürreden korunma stratejileri arasında yer alır.

Zatürreye yol açabilen veya kolaylaştırıcı olan grip salgınları sırasında kalabalıkla temasın azaltılması, maske kullanılması ve özellikle yüksek riskli gruba grip bulaştırabilecek kişilerin aşılınması, korunma için önerilen hususlardan bazılarıdır.

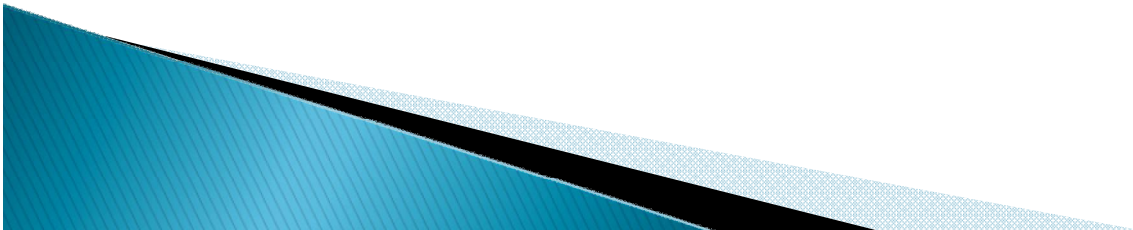
Yeterli beslenememe çocuklarda zatürre gelişimini kolaylaştıran en önemli faktördür. Ülkemizde bebeklerin %10'dan azı, doğumu izleyen üç ay içinde sadece anne sütüyle beslenebilmektedir. Anne sütü bebeklerin bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve aşılarla daha iyi yanıt verilmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, yeterli anne sütü alımının teşvik edilmesi gerekmektedir.

Ülkemizde aşılama oranları oldukça düşüktür (%54,2). **Kızamık, boğmaca ve tüberküloz** çocuklarda en önemli zatürre etkenleridir.

Bu nedenle, söz konusu hastalıklara ait aşılama yapılması zatürre sıklığını azaltacaktır.

Yine çocuklarda zatürre nedenleri arasında sık rastlanan bir bakteri olan *Haemophilus influenzae*'ye karşı geliştirilen *H. influenzae tip b* aşısının çocuklardaki rutin aşılamaya programına dahil edilmesi gerekmektedir.

Çocukların sigaraya maruz kalması zatürre sıklığını, bu nedenle hastaneye yatışları ve ölümü artırmaktadır. Ülkemizde çocukların yaklaşık %70'i sigaraya maruz kalmaktadır. Çocukların sigaraya maruz kalmasının önlenmesi zatürre ile ilişkili sağlık sorunlarını azaltacaktır.



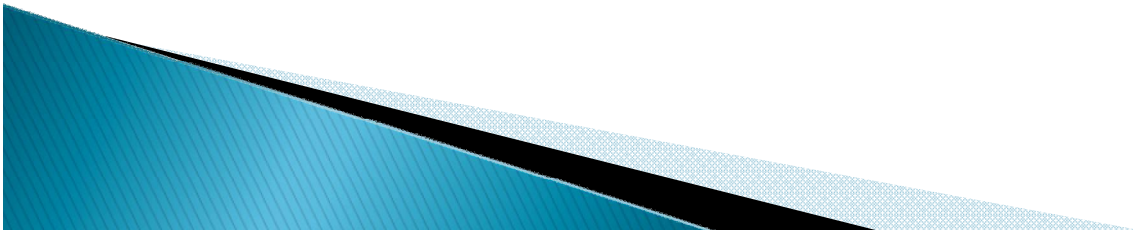
Zatürre ve Grip İlişkisi

Grip virüsünün bizzat kendisi zatürreye yol açabildiği gibi, diğer mikroorganizmalara bağlı zatürre türlerinin ortaya çıkmasını da kolaylaştırabilir. Gribin ağır seyrettiği ve ölümcül olduğu olgular, çoğunlukla zatürrenin gribe eşlik ettiği olgulardır. Bu nedenle, zatürrelerin ve buna bağlı ölümlerin önlenmesi için grip salgınlarının da önlenmesi gerekmektedir.

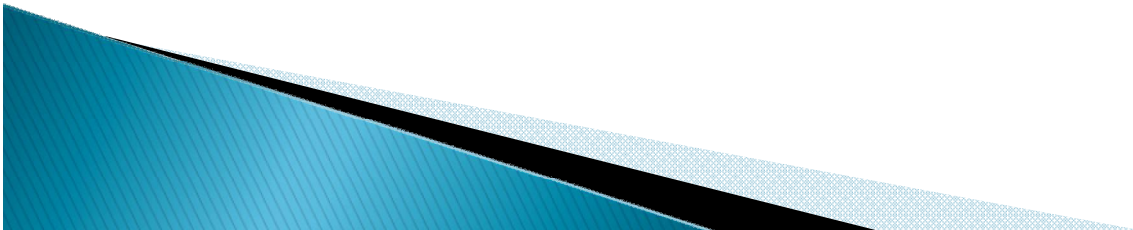


Grip Aşıları

Gripten korunmak üzere aşılar geliştirilmiştir. Bu aşılar bir yıl süreyle korunma sağlar. Grip aşıları her yıl eylül, ekim aylarında ya da en geç kasım ayında, bir doz, kas içine yapılmalıdır. Çocuklara ilk kez aşılama yapılıyorsa, bir ay arayla iki doz uygulanır. Grip aşısı sağlıklı ve genç erişkinler ile çocuklara önerilmez. Ancak, gribe yakalanma riski yüksek veya grip olduğunda gribin ağır ve ölümcül seyredebileceği kişilere uygulanmalıdır. Yine, bu risk grubundaki kişilere grip virüsünü taşıyabilecek olan kişiler de aşılanmalıdır.



Pnömonokok Aşısı: Zatürre nedenleri arasında tüm dünyada en sık rastlanan mikroorganizma *Streptococcus pneumoniae*'dir. Kısaca pnömonokok dediğimiz bu bakteriye karşı hazırlanmış iki aşı bulunmaktadır. Pnömonokoklar başta üst solunum yollarında olmak üzere, zatürre dışında enfeksiyonlara da yol açabilir. Pnömonokok aşıları, yüksek riskli kişilere uygulandığında, özellikle ağır enfeksiyonlara karşı koruma sağlayabilmektedir. Aşı bir kez kas içine yapılmaktadır. Kullanılan aşıya göre bir kez tekrarı yapılabilir veya yapılmayabilir. Riskli grupta olup olmadığınızı öğrenmek için bir göğüs hastalıkları uzmanına danışınız.



Pnömokok aşısı önerilen kişiler:

- Bağıışıklık sistemi normal olup kalp hastalığı, akciğer hastalığı, şeker hastalığı, alkolizm, siroz, beyin-omurilik sıvı kaçağı gibi müzmin hastalığı olanlar.
- Bağıışıklık sistemi yetersiz olup, pnömokoksik hastalık riskinin artmış olduğu dalağı alınmış kişiler, bazı kan hastalıkları, müzmin böbrek hastalığı bulunanlar ve organ nakli yapılmış olanlar.
- AIDS taşıyıcısı erişkinler.
- 65 yaş ve üzerindekiiler.

