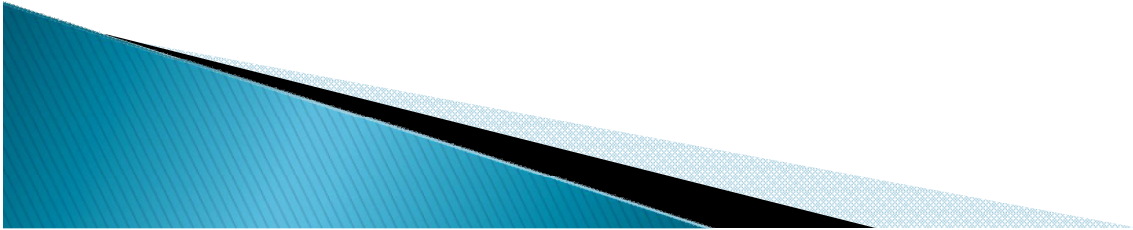


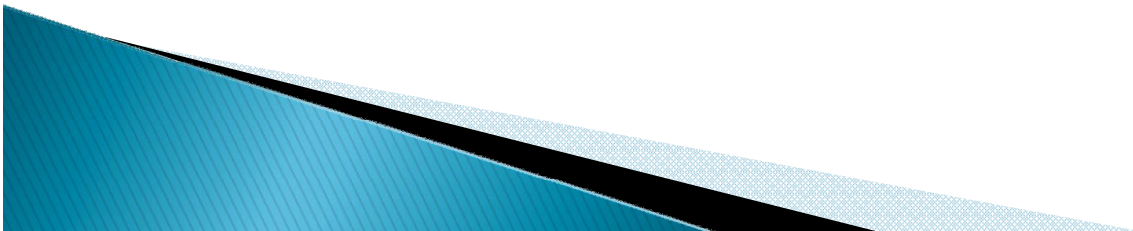
KRONİK OBSTRÜKTİFAKÇİĞER HASTALIĞI (KOAİ) HASTA EĞİTİMİ

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

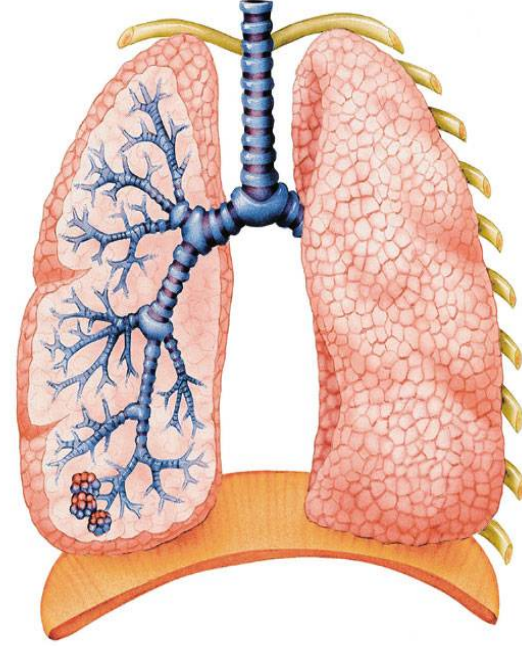


KOAH

K ronik	→	Müzmin veya süreğen
O bstrüktif	→	Tıkayıcı
A kciğer	→	Akciğere ait olan
H astalığı	→	Hastalığı demektir.

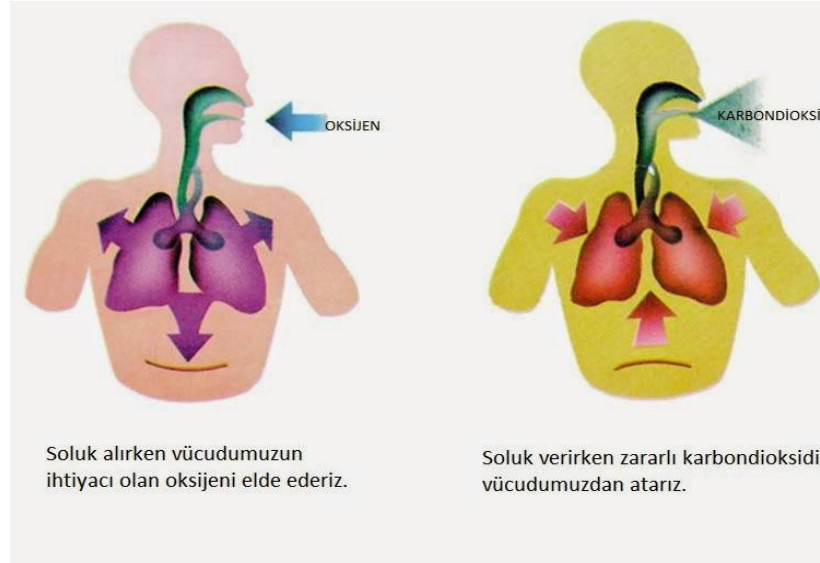


AKCİĞERLER



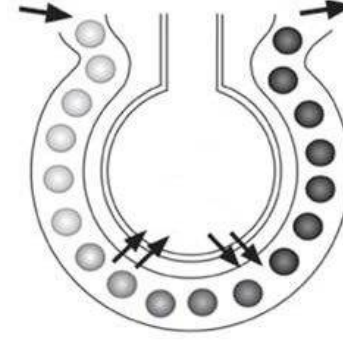
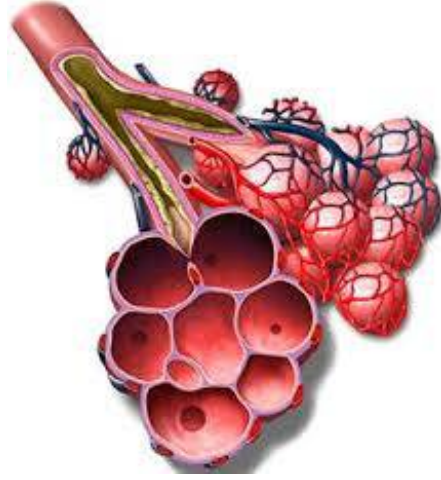
Göğüs kafesi içinde yer alır. Birçok dalları ve uzantıları vardır
En uç noktasında hava keseleri bulunur.

AKCİĞERLER NE İŞ YAPAR?



- **Soluk alma ile,** ağız ve burundan alınan oksijen hava yolları aracılığıyla akciğerlere iletilir.
- Akciğerler ve göğüs kafesi genişler.

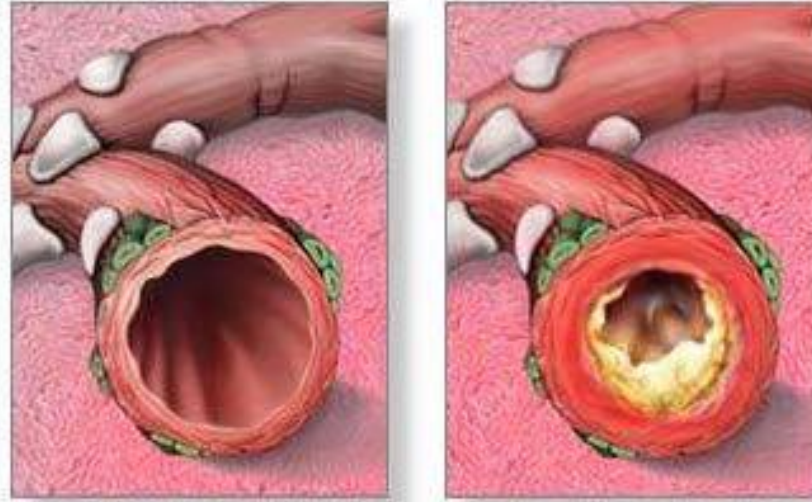
- **Soluk verme ile,** hava keselerine geçen karbondioksit hava yolları aracılığıyla burun ve ağızdan dışarı atılır.
- Akciğerler ve göğüs kafesi daralır.



- Solunan hava, akciğerlerin en küçük kısmı olan hava keselerine gelir.
- Solunan hava içinde bulunan oksijen, bu hava keselerinde bulunan karbondioksit ile yer değiştirir.

OBSTRÜKTİF NE DEMEKTİR?

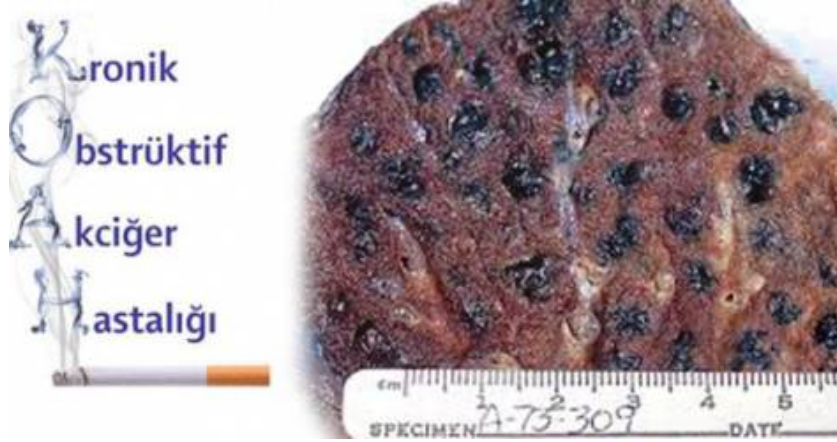
Daraltıcı tıkayıcı demektir.



Normal hava yolu Daralmış hava yolu

- Kişinin **sigara dumanı** ve diğer **zararlı gazlara** maruziyeti sonrası
- Soluk yollarında mikrobik olmayan bir **iltihap oluşması** ve
- **iltihaplanma sonucu hava yolları** daralır.

KOAH ve SİGARA



- Sigara içen kişilerin hava yolları ve akciğerleri, sigaranın içerdiği zararlı maddelere karşı bir savunma içine girer.
- Akciğerleri korumak için koruyucu mekanizmalar devreye girer.
- Sürekli sigara içilirse bu koruyucu mekanizmalar yeterli işlev göremez ve akciğer dokularında zararlar oluşur.
- Akciğerlerdeki salgıların miktarı artar, hava yolları daralır, damarlarda değişiklikler oluşur.

KOAH BELİRTİ VE BULGULARI

En önemli belirtileri:

- Sinsi başlayan ve giderek şiddetini artıran nefes darlığı
- Ve/veya (KRONİK) müzmin öksürük
- Balgam çıkarma



HASTALIK DÖNGÜSÜ



KOAH'A NEDEN OLAN FAKTÖRLER

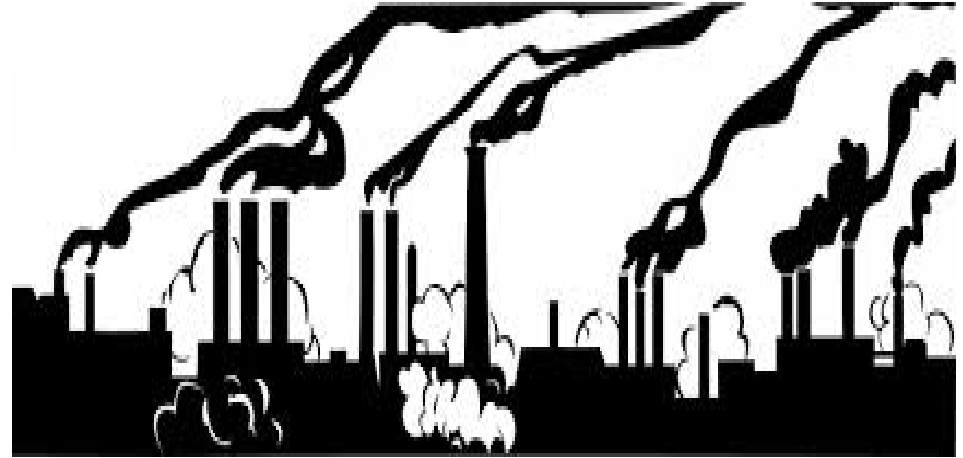
%90 neden **sigara**dır.



KOAH'A NEDEN OLAN RİSK FAKTÖRLERİ

Maden işçiliği, metal işçiliği, ulaşım sektörü ve odun/kağıt üretiminde çalışma, çimento, tahıl ve tekstil işçiliği gibi meslekler nedeniyle **toz, duman ve zararlı gazlara** maruz kalmak

Kişinin **sigara içmemesine rağmen sigara dumanına** maruz kalması



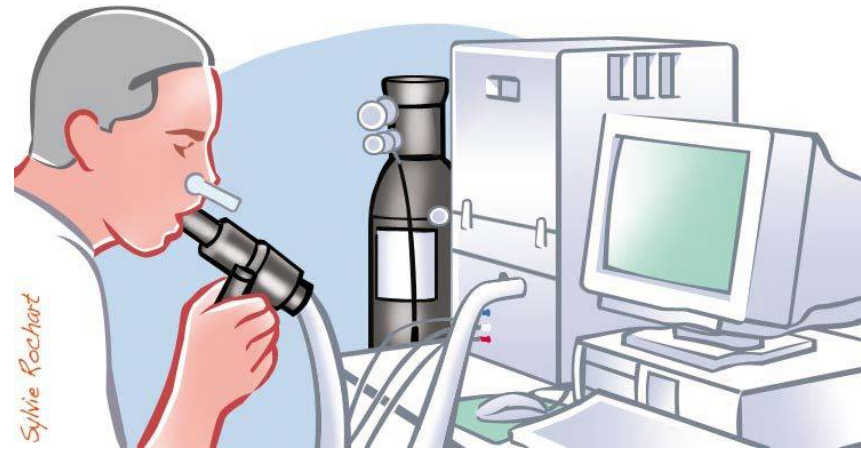
KOAH TANISI NASIL KONUR?

Tanı Koydurucu Tetkik:

- Üfleme testleri (spirometri)

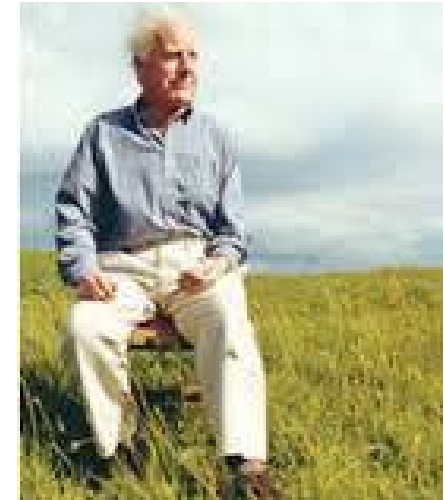
Yardımcı Tetkikler:

- Akciğer filmi
- Kan oksijen seviyesi ölçümü
- Bazı kan ve egzersiz testleri



KOAH'LA BAŞETMEDE ATILMASI GEREKEN ADIMLAR NELERDİR?

- 1 - Sigara içmeyi bırakın.
- 2 - Grip ve zatürre aşılarınızı yaptırın.
- 3 - KOAH ilaçlarınızı doğru şekilde kullanın.
- 4 - Hareketsiz kalmayın. Yürüyün!
- 5 - İyi ve doğru beslenin.
- 6 - Enerjinizi iyi kullanın ve stresden uzak durun.
- 7 - Oksijen tedavinizi kullanın.
- 8 - Ataklarınızı kontrol altına alın.



KOAH TEDAVİSİ

- Sigara bırakmak
- Sigara içilen yerlerden uzak durmak
- Odun sobası, tezek yakma gibi etkinliklerden uzak durmak
- Sigara bırakma polikliniklerine başvurmak



KOAH TEDAVİSİ

- Nefes açıcı inhaler ilaçlar



- Gerekli olgularda evde oksijen tedavisi



İLAÇLAR DOĞRU VE ETKİN KULLANILMAZSA

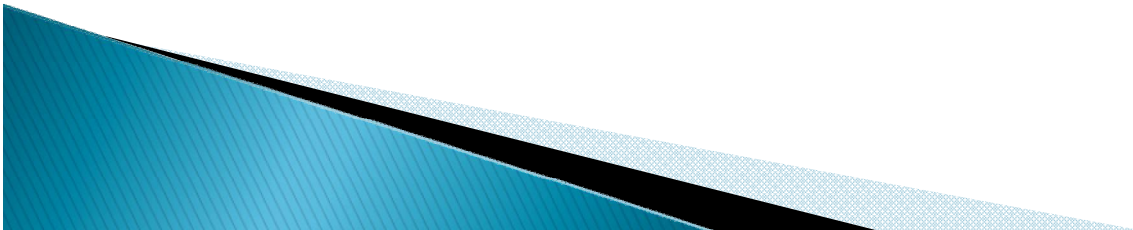
Etkili olmaz !

Hastalık ilerler !

Sık alevlenmeler olur!

Hastane yatışları artar !

Bir çok yan etkiler gelişebilir!



İLAÇ DIŐI TEDAVİLER

- Egzersiz/yürüyüş.
- Dengeli beslenme
- Stresten uzak durma
- Pulmoner (akciğer) rehabilitasyon programlarına katılmak
- Oksijen tedavisi



YÜRÜYÜŞ

- Yeterli fiziksel aktivite (hareketli bir yaşam) yaşamı uzatır.
- KOAH olmayı engeller
- KOAH'lılar da hastalığın ilerlemesini engeller.
- KOAH'lıların hareketsizlikten bilhassa kaçınmaları gerekir



SAĞLIKLI BESLENME

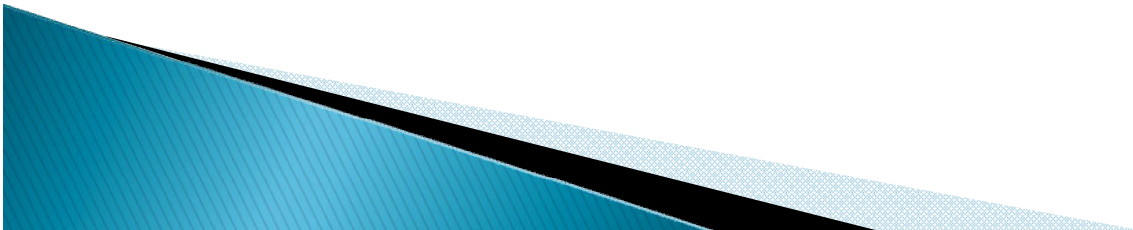
- Bir diyetisyen tarafından düzenlenen beslenme programı son derece önemlidir.
- Kötü beslenme nedeniyle kilo kaybı yaşanabilir.
- Kötü beslenmenin ve kilo kaybının temel nedeni yemek yeme sırasında oluşan soluk alıp vermede yaşanan güçlüktür.
- Kilo kaybı zaman içerisinde kasların erimesine ve solunum kaslarının da güçsüzleşmesine neden olur.



SAĞLIKLI BESLENME

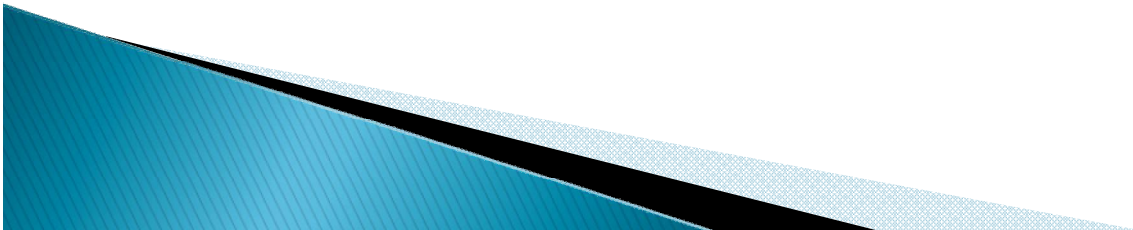
Beslenmeye yönelik öneriler:

- Üç ana öğün dışında kalan zamanlarda daha az miktarda besin tüketmeye çalışın.
- Elma, lahana, mısır, salatalık ve gazlı içecekler gibi gaz yapıcı besinlerden kaçının.
- Kalp yetmezliğiniz yoksa ve şişmiyorsanız mümkün olduğunca fazla miktarda sıvı alın.
- Yemek yerken daha az konuşmaya çalışın.
- Yemeklerinizi daha yavaş yemeye çalışın.

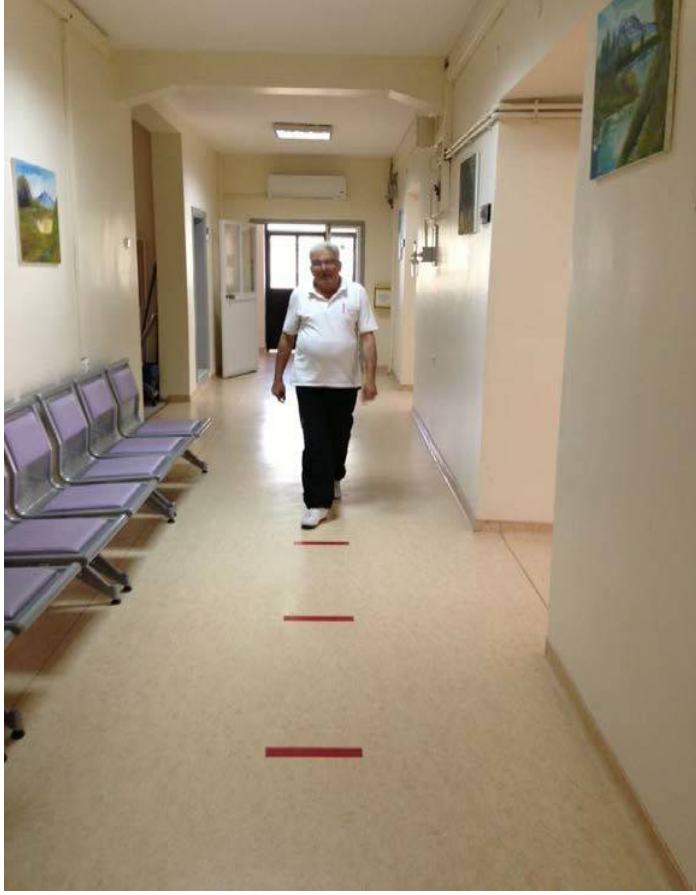


HASTANEMİZİN FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON MERKEZİNDEN YARARLANIN

- Rehabilitasyon nefes darlığınızı azaltır.
- Daha iyi yürürsünüz.
- Hastalığınızı en iyi biçimde tanırırsınız.
- Benzer durumdaki kişilerle tanışırırsınız.
- Daha moralli olursunuz.



Hastanemizin fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezinden görüntüler



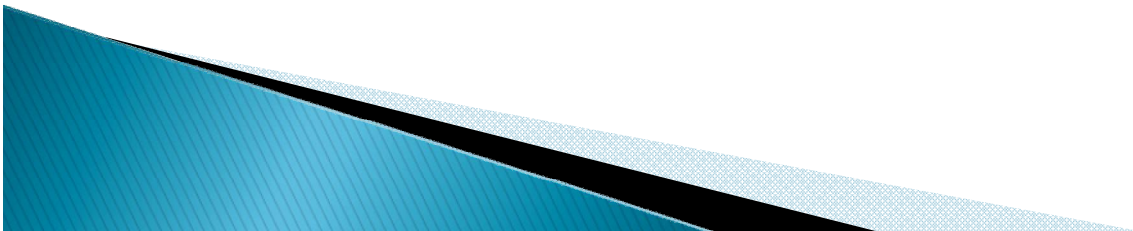
Hastanemizin fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezinden görüntüler



NEFES DARLIĞI İLE BAŞ ETME METODLARI

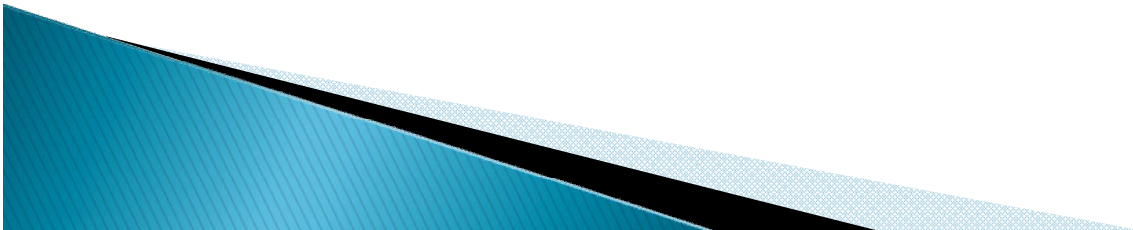
Fizyoterapistin öğreteceği yöntemlerle nefes darlığı ile baş edilebilir.

- Büzük dudak solunumu
- Postür
- Gevşeme
- Nefes darlığı ile başa çıkma
- Salgıların dışarı çıkarılması



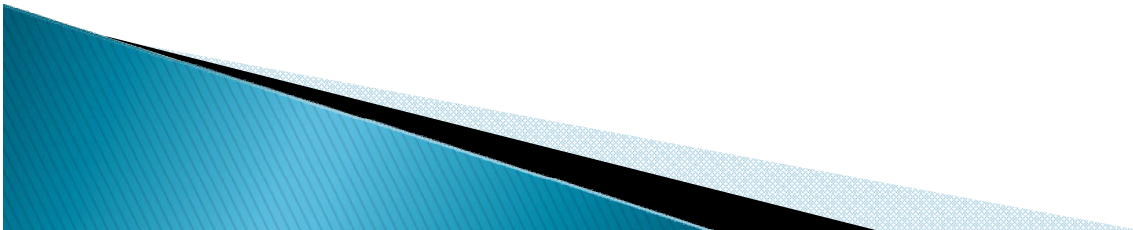
OKSİJEN TEDAVİSİ

- Hastalığı ilerlemiş kişilere ve akciğerlerin vücudun ihtiyaç duyduğu oksijeni sağlamakta yetersiz kaldığı durumlarda oksijen tedavi uygulanır.
- Oksijen tedavisinden faydalanabilmek için oksijeni günde en az 18 saat ve özellikle uyku esnasında ve egzersizde, mümkünse sürekli olarak almak gereklidir.



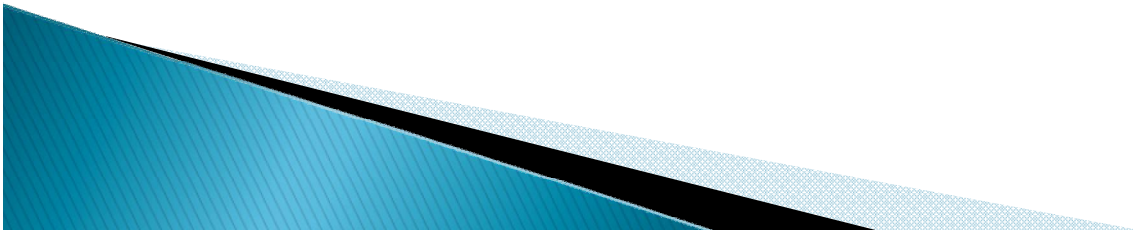
KOAH ALEVLENME

- Vücutta bir enfeksiyon geliştiğinde KOAH ' a ait belirti ve bulgular alevlenir (atağa girer) / kötüleşir.
- Yılda yaklaşık olarak 1-4 kez atak gelişebilir.
- Daha çok kış aylarında herhangi bir zamanda olabilir.
- Ataklarda günlük kullanılan ilaçlar yetersiz kalır.



KOAH ALEVLENME

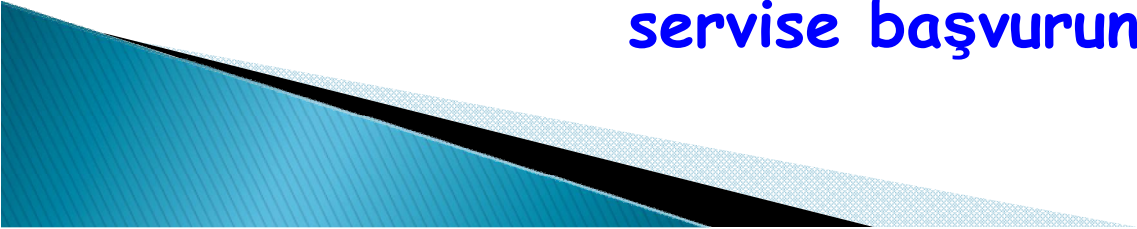
- Balgam miktarında ve renginde değişiklik,
- Daha şiddetli veya daha sık öksürme hissi,
- Soğuk algınlığına ilişkin belirti-bulgular (burun akıntısı, boğaz ağrısı, titreme, ateş vb.),
- Kısa kısa soluk alıp vermek,
- Solunum sırasında hışıltı sesi,
- Nefes darlığında artış,



ALEVLENME OLDUĐUNDA NE YAPMALIYIM ?

- Her günkü ilaçlarınızı almanıza rağmen iyi hissetmiyorsanız,
- Nefesiniz çok darsa ,
- Çarpıntı ve morarma varsa,
- Evde oksijen cihazınız yoksa,
- Bacaklarınız şişmişse,
- Kalp yetersizliği, şeker hastalığı gibi ciddi ek hastalıklarınız varsa,
- Evde size destek verecek yeterli sayıda yakınınız yoksa ,
- Eviniz hastaneye uzaksa ,

**Vakit geçirmeden en yakın acil
servise başvurun**



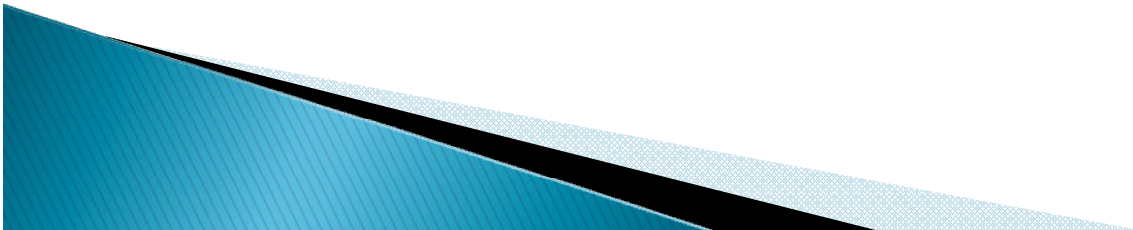
EVDE ALEVLENME TEDAVİSİ

İlk 1 saatlik dönemde hızlı tedavi için 20 dakika arayla 3 kez :

Kısa etkili nefes açıcınızı sık alın (6-8 puff)

Sonraki 4 saat boyunca saat başı kısa etkili nefes açıcınızı sık alın
(6-8 puff)

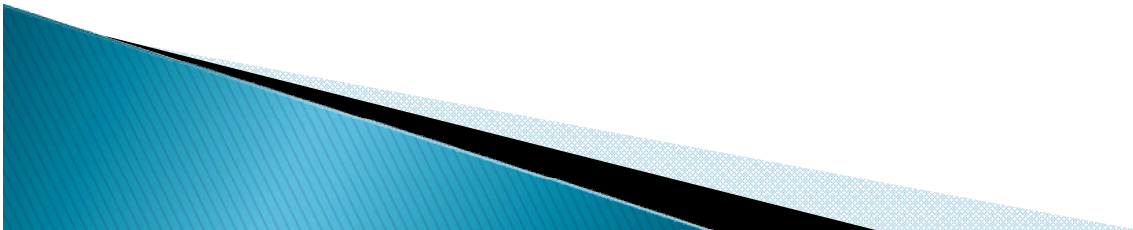
Sonraki 4 saatte bir evde oksijeniniz varsa hemen oksijeninizi takın ve
alevlenme sürdüğü sürece çıkarmayın



EVDE ALEVLENME TEDAVİSİ

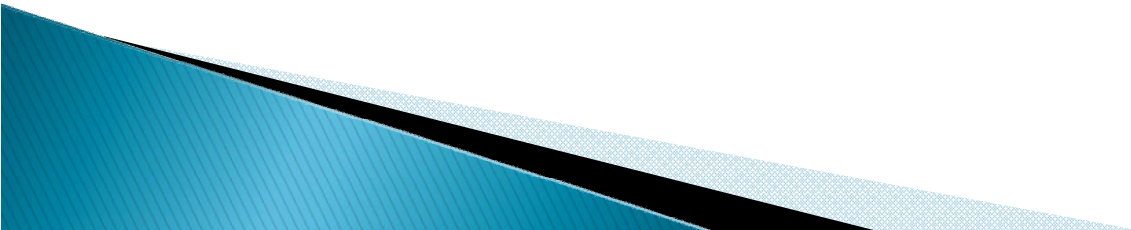
- Hafif orta KOAH' ınız varsa,
- Morarma yok, şişlik yok, kalp hastalığı yok,
- Hafif nefes darlığınız varsa,
- Öksürüyorsanız,
- Balgamınız yeşil renge dönüştüyse,
- Halsizlik yaşıyorsanız,

Alevlenme tedaviniz evde yapılabilir.



EVDE ALEVLENME TEDAVİSİ

Eğer bunları uygulamanıza rağmen
Şikayetleriniz 1 günden uzun sürdüyse,
günlük kullandığınız KOAH ilaçlarınızı kullanmayın.
Göğüs hastalıkları uzmanınıza başvurun.
Eğer ona ulaşamıyorsanız aile hekiminize gidin.



ALEVLENMEDE YAPILMAMASI GEREKENLER?

- Oksijeni birden bire en üst düzeyden açmak.
- Uyku ilaçları, rahatlatıcılar almak.
- Soluk yollarına su buharı buğu septil uygulamak.
- Uzayan atağa rağmen doktoru aramamak.
- Sigara içmeye devam etmek.
- Burunda oksijen varken sigara içmek.

