

16 KASIM 2022 DÜNYA KOAH GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ

KOAH, kalıcı solunumsal yakınmalarla birlikte nefes alıp vermede zorluk ile karakterize, yaygın, önlenabilir ve tedavi edilebilir bir akciğer hastalığıdır. Hastalık, dünyada yetişkin nüfusun 10'da 1'ini etkiler ve dünya çapında en yaygın üç ölüm nedeninden biridir. Tüm dünyada KOAH nedenli ölüm sayısı 2019'da 3,22 milyonu bulmuş ve ölüm sayısı 2007 ile 2017 arasında %17,5 artmıştır.

Günümüzde tütün kullanımı yanında, iç ve dış ortamda fosil yakıt (odun, kömür, petrol, gaz) ile biyokütle (bitki sapları, tezek vb) dumanına ve hava kirliliğine maruz kalma da önemli risk faktörlerini oluşturmaktadır. Yetersiz beslenme, enfeksiyonlar ve/veya iç ve dış ortam kirleticilerine pasif maruz kalmaya bağlı olarak doğumdan önce ve sonra akciğer gelişiminin geri kalması da KOAH'a yol açabilir. Artan şehirleşme, kötüleşen hava kalitesi ve artan tütün kullanım oranları da çoğu düşük ve orta gelirli ülkelerde bu faktörlere maruz kalma riskini artırmaktadır. Bu risk faktörlerine maruziyetin azaltılması, KOAH'ın gelecekteki yükünü azaltmak için esastır.

KOAH erken yaşta başlayabilir ve genç bireyleri etkileyebilir. KOAH öncesi koşulların farkına varılması, önlenmesi, hasta olanların erken teşhisi ve uygun tedavi yaklaşımları önemlidir. KOAH'da en sık görülen yakınmalar; öksürük, balgam, nefes darlığı ve bazı olgularda yorgunluk hissidir. Hastanın yakınmaları hastalığın ilerlemesi ile daha da artarak kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler. KOAH'ın tanısı, sağlık kurumlarında basit ağrısız bir test olan “nefes ölçüm testi” ile kolayca konulabilir. Teşhisin doğrulanması, solunum fonksiyon testleri kullanılarak hava akımında azalmaya yol açan tıkanıklığın belirlenmesine bağlıdır.

KOAH tanısı konulan kişilerin tütün ve tütün ürünlerinin kullanımını bırakmaları, zararlı toz ve gaz içeren ortamlardan, hava kirliliğinden uzak durmaları, sağlıklı beslenmeleri ve günlük egzersiz yapmaları gereklidir. Yoksulluk ve sağlıkta eşitsizliklerle mücadele kitlesel önlemler için önemlidir.

KOAH tedavisinde nefes açıcı özellikte “inhaler” olarak adlandırılan solunum yolu ile uygulanan ilaçlar ile hava yollarındaki daralmanın azaltıp hastanın olabildiğince rahatlatılması amaçlanmaktadır. Solunum yetmezliği olan KOAH'lı hastalarda evde oksijen tedavisi ve/veya evde solunum cihazı tedavisi gibi tedavilere ihtiyaç olabilmektedir. Son yıllarda KOAH hastalarının çok küçük bir alt

grubunda, ehil ellerde yapılması gereken yapılan bronkoskopik tedaviler hastalığı değil etkilerini geçici bir süre giderebilen tedavilerdir ve hastalığı ortadan kaldırmazlar.

Hastalığın seyrini kötüleştiren, hatta ölümlere neden olan alevlenmelerden ve zatürreden korunmak için grip ve zatürre aşlarının yaptırılması ve nefes yoluyla alınan ilaç tedavilerinin düzgün uygulanması gerekir. Bu tedavilerin yanı sıra sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitenin ve gerekirse akciğer rehabilitasyonu uygulanması hastaların günlük yaşamlarının daha kaliteli hale gelmesini sağlar.

Bu yıl 16 Kasım 2022’de gerçekleştirilecek olan Dünya KOAH Günü teması “Sağlıklı Nefes, Sağlıklı Yaşam” olarak belirlenmiş olup yaşam boyu akciğer sağlığının öneminin vurgulanması amaçlanmıştır.

Akciğerleri sağlıklı tutmak ve sağlıklı nefes alabilmek için;

Tütün ve tütün ürünlerini kullanmayın.

Düzenli ve dengeli beslenin.

Düzenli egzersiz yapın.

Soluduğunuz ortam havasını temiz tutun.

Maskenizi takın.

Yaş grubunuza uygun aşınız olun.

T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türk Toraks Derneği olarak, GARD Türkiye (Kronik Havayolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı) çerçevesinde, tüm hekimleri, kamu yetkililerini, Ulusal örgütleri ve Ulusal ve yerel medyayı birlikte çalışmaya davet ediyoruz.

Katkılarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

T.C Sağlık Bakanlığı

Türk Toraks Derneği

Türkiye GARD