

Astımınızı nasıl kontrol edebilirsiniz?

Devamlı ve mümkünse aynı saatte fonksiyonunuzu Peak – flow aleti ile ölçünüz ve değerleri günlük defterinize kayıt ediniz. Günlük defteri bizden yada doktorunuzdan alabilirsiniz.

Hiç yada çok az şikayetiniz var,

Peak – flow en iyi kişisel değerinizin % 80 üzerinde:

**İstediklerinizi yapmakta serbestsiniz**

Astımınız kontrol altında. İlaçlarınıza şimdi olduğu gibi devam edin.

Zaman zaman öksürük, ıslık gibi nefes alıp verme, nefes darlığı,

Peak – flow değeriniz en iyi kişisel değerinizin % 60 ve % 80 arasında:

### Dikkat

Şu an tedaviniz yeterli değildir. İlaçlarınızın dozunu doktorunuzun tavsiyesine göre yükseltiniz. Gelecek günler içinde doktorunuzdan termin alın. Peak – flow değerinizi günde 4x ölçünüz.

Devamlı öksürük, ıslık gibi nefes alıp verme, ağır nefes darlığı, gece gelen şikayetler.

Peak – flow değeriniz en iyi kişisel değerinizin % 60 altında:

### Tehlike

Hemen acil durum ilaçlarınızı alınız! Eğer Peak – flow değeriniz 20 dakika sonra en azından 40 – 50 birim yükselmediyse: nöbetçi doktoru çağırınız!

Mutlaka en geç ertesi günü doktorunuza gidiniz!

Astım hastaları için kurslar var mı?

Her astım hastasının, hastalara kurs vermekte tecrübesi olan, doktorda yada bir hastanede astım kursuna katılması lazım. Bu öğretimlerde şunlar öğretilir:

- verilen ilaçların nasıl tesir ettiği
- bunların nasıl doğru kullanıldığını
- bir kötüleşmenin zamanında nasıl anlaşıldığını
- astım krizinde kendi başına bilhassa hangi tedbirler alınacağı.

Astım hastaları spor yapabilir mi?

Spor her astım hastası için önemlidir. Spora başlamadan önce, doktorunuzdan muhayine olmalısınız ve danışmak sorundasınız. Jimnastik, bisiklet sürme, yürüme, yüzme, koşma gibi uzun süreli spor çeşitleri faydalıdır.

Antramandan önce mutlaka ısınma „eksersiz“ yapınız. Eğer fiziksel strese bağlı olan astımınız varsa ayrıca Beta – Sempatomimetik’ inizden 2 (puf) çekiniz.

Daha başka enformasyon nereden temin edebilirim?

Deutsche Atemwegsliga e. V.

Burgstr. 12

33175 Bad Lippspringe

Tel.: 05252 - 933 615

Fax: 05252 - 933 616

E-Mail:

Atemwegsliga.Lippspringe@t-online.de

Internet: <http://www.atemwegsliga.de>

Alman

Solunum yolu birliği e.V.

Deutsche

Atemwegsliga e.V.



'den verilmiştir

## • Birlik enfeksiyonu •

Astım nedir?

Astım solunum yollarının sürekli iltihablanmasının neticesidir. Bu özel enfeksiyon bakterilerden oluşmadığı için Antibiyotik ile tedavi edilmez. Solunum yolları değişik uyarıcılara karşı aşırı hassasiyet gösterir ve zaman zaman daralır.

Astım' da hangi rahatsızlıklar ortaya çıkar?

Tipik rahatsızlıklar şunlardır:

- nefes darlığı. Nefes darlığı sık sık aniden ve özellikle geceleri, sabahleyin erken saatlerde veya fiziksel stres dolayısıyla (mesela koşmak, futbol oynamak, boğuşmak) oluşur.
- öksürük
- nefes alıp verirken oluşan ısıklık sesi
- koyu kıvamlı balgam

Önüne geçebileceyim astım uyanıcıları var mı?

Sigara içmek krize sebep olabilir, bundan dolayı sigara içmeyiniz. Dumanlı odalarda kalmak da şikayetler doğurabilir.

Alerjiniz varsa, alerjinizi uyaran maddelerden kaçınınız. Bazı kişiler ağrı yada romatizma ilaçlarına karşı hassastırlar. Beta reseptörlerini bloke eden madde grubuna, kısaca "Beta – blokerlere", ait olan ilaçlardan her durumda çekininiz. "Beta – blokerler" mesela yüksek tansyonda ve kalp hastalıklarında verilir, yada göz damlalarında bulunur. " Beta – blokerlerin" ilaçlarınızda bulunup bulunmadığını doktorunuza sorunuz.

Astım tedavisinde hangi ilaçlar kullanılır?

Tedavinin temeli enfeksiyonla mücadeledir. Enfeksiyonu önleyici ilaçlar devamlı alınmalıdır,

## • Birlik enfeksiyonu •

çünkü bronşların hassasiyeti çok yavaş geriler. Bu yüzden, devamlı tedaviden söz edilir.

En kuvvetli enfeksiyona karşı ilaçlar Kortizon' un bireyleridir. Genelde Kortizon sprey yada toz olarak içe çekilir. Böylece Kortizon direk akciğerlere ulaşır ve günde çok az miktar gerekir. Bu kullanım şeklinde Kortizon' un yan tesirleri usulen görülmez. Ama ağır astım' da Kortizon tabletlerinden tamamen vaz geçilmez.

Diğer enfeksiyona karşı ilaçlar Antileukotrienler, DNCG ve Nedocromildir.

Uzun etkili Beta – Sempatolitikler ve Teofilin devamlı kullanılan ilaçlara aittirler. Bu iki etkin

## • Birlik enfeksiyonu •

maddesi solunum yollarını açar ve bir çok saat nefes darlığından korurlar.

Aniden oluşan nefes darlığında çabuk ve güvenilir şekilde bronşları açan kısa etkili Beta – Sempatolitikler yardımcı olur. Bu ilaçlar ihtiyaç durumunda kullanıldığı için, buna icabi tedavi denir.

Astım için basamak tedavisi nasıl yapılır?

Basamak tedavisi aşağıdaki tabelada gösterilmiştir. Eğer hastalık uzun bir süre dengeli ise, ilaçların adım adım azaltılması denir. Şikayetler çoğalıyorsa, ilaçların dozu yükseltilmesi gerekir.

Antileukotrienler hafif – orta derecedeki astımda kullanılabilir.

Yetişkinlerde astım tedavisinde kullanılan basamak planı		
Derece	İcabi tedavi	Devamlı tedavi
haftada 2x'den daha az şikayet gündüzleri	kısa etkili Beta - Sempatolitikler (Antiparasempatolitik)	yok
hafif		enhalasyon için Kortizon: düşük doz alternatif olarak: DNCG, Nedocromil
orta		enhalasyon için: orta doz <b>ve/veya</b> uzun etkili Beta - Sempatolitikler <b>ve/veya</b> Teofilin
ağır		orta derecedeki astım gibi, ama enhalasyon için Kortizon: yüksek doz <b>ve</b> Kortizon tabletleri