

ASTIM

written by Dr. Aydođan Lermi

Astım; Asthma; Asthma Bronchiale;

Astım solunum yollarının alerjik hastalığıdır. Hırıltılı solunum, nefes darlığı, göğüste sıkışma hissi, öksürük, çabuk yorulma şikayetleri ile seyrederek.

Sebebi ve risk faktörleri:

Astım solunum yollarının iltihabi reaksiyonudur. Alerjiye, irritasyona, ilaca, kimyasal maddelere, dumana bağlı olabilir. astım sırasında bronşlarda kasılma, şişme, ödem, mukus birikmesi ve daralma olur.

En sık rastlanan astım sebepleri:

- Ev tozu,
- Hayvan tüyleri,
- Hava değişimi (en sık soğuk hava),
- Kirli hava,
- Eđersiz,
- Küf,
- Polen,
- Solunum sisteminin iltihabi hastalıkları ve soğuk algınlığı, grip vb.
- Aşırı stres,
- Sigara dumanıdır.

Hassas kişilerde aspirin astım ataklarını başlatabilir. Astım hastalarının çoğunda genetik yatkınlık vardır. Ailede genellikle egzama, saman nezlesi, gıda alerjisi vb. alerjik hastalar görülür.

Astım atakları:

Astım hastalığı ataklar şeklinde seyrederek. Atakların süresi ve şiddeti kişiden kişiye değişir. Ataklar dakikalar boyunca kısa süreli yada günler boyunca uzun süreli olabilir. Bazı ataklar çok şiddetli ve boğulmaya gidecek derecede tehlikeli olabilir. Bazı hastalarda ise ataklar solunum sıkıntısı nefes darlığı atakları şeklinde seyrederek.

Astım şikayetleri:

- Öksürük (genellikle kuru öksürük olur),
- Nefes darlığı, sık nefes alma, çabuk yorulma,
- Hırıltılı solunum,
 - Ani başlar,
 - Gece ve sabaha karşı şiddetlenir,
 - Soğuk havada artar, kötüleşir,
 - Egzersiz ile kötüleşir,
 - Kendi kendine düzelir,
 - Bronş açıcılar ile düzelir,
- Astım krizi sırasında aşığıdaki durumlar acil durum varlığını gösterir
 - Yüz ve dudaklarda mavi mor renk
 - Şuur bulanıklığı, sersemlik hali başlaması,

- Aşırı zorlu solunum,
- Nabzın çok yüksek olması,
- Nefes darlığı ile birlikte panik hali,
- Terleme.

Ciddi astım ataklarında hastane bakımı gerekir.

Astım alerji testleri:

Alerji testleri astım sebebini ortaya koymak için yapılır. En sık karşılaşılan alerji sebepleri solunum alerji paneli adı altında beraber çalışılır. En sık görülen alerjik astım sebepleri:

- Ev tozu ve mite alerjisi,
- Hayvan tüyü alerjisi,
- Küf alerjisi,
- Polen alerjisidir.

En sık görülen solunum irritan maddeleri ise :

- Sigara dumanı,
- Kirli hava,
- Egzoz ve baca dumanıdır.

Astımın şiddetini ölçmek için doktorlar aşağıdaki testleri değerlendirirler

- Arter kan gazı,
- Akciğer filmi,
- Kan eozinofil sayısı
- Kanda IgE miktarı,
- Akciğer fonksiyon testleri

Astım tedavisi:

Astım tedavisinin bir amacı alerjen ve astımı başlatan maddeden kaçınmak diğeri de astım ataklarını ilaçlar ile kontrol altına almaktır. Astım tedavisinde temel olarak iki ilaç kullanılır:

- Astım ataklarını önleyen ilaçlar,
- Astım ataklarını tedavi eden ilaçlar.

Astım kontrol ilaçları atakları engellemeye çalışan ve her gün alınması gereken ilaçlardır. Bu amaçla en çok kullanılan ilaçlar

- İhalen steroidler, bronşlarda iltihap ve ödemi önler,
- Beta agonist ilaçlar (astım şikayetlerinin başlamasını engeller),
- Lökotrien inhibitörleri,
- Omalizumab,
- Kromolin sodyum,
- Aminofilin, teofilin dir.

Astım ataklarını tedavi amacıyla

- Bronş açıcı ilaçlar,
- Steroid ilaçlar kullanılır.

Astımın kalıcı tedavisi yoktur. Ancak tedavi ile uzun süreli şikayetsiz dönemler sağlanabilir. İyi bir tedavi ile astım hastaları hayatlarını normal şekilde yaşarlar.

Astımın yan etkileri

Astımın yan etkileri bazen çok ağır ve şiddetli olur.

Egzersiz kapasitesinde azalma, çabuk yorulma, gece şikayetlerine bağlı uykusuzluk ve uyku düzensizliği, uzun süren öksürük, sık akciğer iltihaplanması en sık görülen komplikasyonlardır.

Aşağıdaki durumlarda doktorunuza başvurmalısınız:

- Normal dozda ilaçlara rağmen geçmeyen astım atağı,
- Tedaviye rağmen şikayetlerin giderek artması,
- Konuşurken nefes darlığı,

Aşağıdaki durumlarda acil servise başvurmalısınız:

- Şuur bulanıklığı, uykuya meyil,
- Ağız etrafında dudaklarda mavi mor renk, morarma,
- Nefes darlığı ile birlikte panik hali,
- Şiddetli göğüs ağrısı.

Astımdan korunma:

Atakları başlatan maddeden, durumdan uzak kalmak en önemli adımdır.

- Ev tozu astımlarında halı, perde, pelüş oyuncak gibi toz barındıran eşyaların kaldırılması,
- Günlük elektrikli süpürge ile temizlik, elektrikli süpürge çalışırken hastanın ortamdan çıkarılması,
- Hayvan tüyü astımlarında evde kedi köpek beslenmemesi, beslenecek ise yaşam alanlarından özellikle yatak odasından uzak tutulması,
- Kuştüyü eşyaların kaldırılması,
- Aromasız kokusuz temizlik maddelerinin kullanılması,
- Evin küf üremeyecek kadar kuru olması,
- Evde böcek kontrolü,
- Evde sigara içilmemesi,
- Tozlu ortamlardan, nemli ortamlardan, buhar alanlarından, aşırı soğuk bölgelerden uzak durmak astımdan korunmanın önemli adımlarıdır.

Referanslar:

1. National Asthma Education and Prevention Program Expert Panel Report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. Rockville, MD. National Heart, Lung, and Blood Institute, US Dept of Health and Human Services; 2007. NIH publication 08-4051.
2. Wechsler ME. Managing asthma in primary care: putting new guideline recommendations into context. *Mayo Clin Proc.* 2009;84:707-717. [PubMed]
3. Fanta CH. Asthma. *N Engl J Med.* 2009;360:1002-1014. [PubMed]