COPD'DE KÖTÜLEŞME – NE YAPABİLİRİM?

Grafik: MedicalGraphics / www.medicalgraphics.de

SEVGİLİ HASTA,

COPD, solunum yollarını sürekli daraltan bir akciğer hastalığıdır ve sözcük olarak İngilizce "Chronic Obstructive Pulmonary Disease"in kısaltmasıdır.
COPD'de hastanın sağlık durumu zaman zaman kötüleşir. Tıp dilinde buna eksaserbasyon (alevlenme) adı verilir. Bu sayfalar size bu ciddi durumu zamanında fark etmek ve tehlikeli hallerde doğru davranış içinde olmak için önemli bilgiler vermektedir. (COPD hakkında temel bilgiler için arka sayfadaki metne bkz.)

EKSASERBASYON'UN NEDENLERİ

Akut kötüleşmeler özellikle hastalığın ilerlemiş aşamalarında ve daha çok da kış aylarında ortaya çıkar.
Bunun başlıca nedenleri şunlardır:

- Soğuk alma ve grip gibi enfeksiyonlar en çok rastlanan nedenlerdir.
- Hava kirliliği (smog).
- Solumayı engelleyici etkisi olan ilaçlar, örneğin bazı uyku ilaçları.
- COPD'ye eşlik eden başka hastalıklar, örneğin kalp rahatsızlıkları.

EKSASERBASYON BELİRTİLERİ

Bir COPD eksaserbasyon'u birden bire ortaya çıkabileceği gibi yavaş yavaş artarak da gelebilir ve değişik şiddetlerde olabilir.
Gelmekte olan bir kötüleşmenin belirtilerini olanağınca erken bir zamanda fark etmeniz önemlidir. Muhtemelen böylesi bir durumda ilaçlarınızı daha yüksek dozajda almanız ya da ilaveten başka ilaçlar da almanız gerekli olabilir. Eğer alevlenmenin nedeni bir enfeksiyonsa, antibiotik almanız da gerekebilir.

Belirtiler şunlardır:

- artan nefes darlığı
- sık sık ve şiddetli öksürük
- öksürükte balgam miktarının artması.
- balgamın artarak koyulaşması
- balgam renginde değişme (sarı - yeşil)
- yorgunluk, bitkinlik ve/veya yüksek ateş

Eğer 24 saaten fazla bir zaman içerisinde durmunuzda kötüleşme hissediyorsanız doktora gidiniz!

AĞIR BİR EKSASERBASYON'DA NE YAPMALI?

Şiddetli ve birden bire gelen bir eksaserbasyon'da şöyle davranmalısınız:

- Sakin olun ve nefes almanızı kolaylaştıran bir duruş alın, örneğin arabacı oturuşu gibi. Aynı zamanda dudak freni yöntemini kullanarak nefes alın (arka sayfaya bkz.).
- Solunum yollarını genişletici acil durum ilacınızdan iki ölçü alınız. Acil durum ilacınızın ne olacağını daha önceden doktorunuzla konuşmuş olmanız gerekir.
- On ila 15 dakika kadar bekleyiniz.
- Bir düzelme olmuyorsa, derhal acil durum doktoruna haber vermeniz gerekir!
  Acil durum telefonu: **112**

DAHA BAŞKA NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Bir hasta bilgilendirme kursuna katılın. Orada ilaçlarınızın inhalasyonunda tekniğinizi iyileştirmeyi öğrenirsiniz. Aynı zamanda alacağınız ilacı hastalığın şiddetine göre ayarlama konusunda alıştırmalar yaparsınız. Böylece akut kötüleşmelerin sayısı azalır. Bu önemli bir hedeftir, çünkü her ağır eksaserbasyon, COPD'nizin gelişme sürecini olumsuz etkiler.

- Düzenli olarak yıllık grip aşılarına katılınız ve aynı zamanda pnömokoklara karşı da aşı yaptırınız. Pnömokoklar sık sık solunum yolu enfeksiyonlarına, kimi zaman da zatürreye yol açabilen bakterilerdir. Buna karşı aşı konusunda doktorunuz size bilgi verecektir.

- Nefes darlığı durumunda size yardımcı olacak özyardım tekniklerini öğrenin. Bu teknikler size öksürerek balgam söktürme hususunda da yardımcı olur. Bu tekniklerin başlıcaları, "dudak freni" ve örneğin "arabacı oturuşu" gibi, nefes almayı kolaylaştıran önlemlerdir.

Dudak freni:

Dudaklar gevşek şekilde birleşmiştir. Yavaş şekilde nefes verirken ağzımızın açıklığını daraltır, böylece havanın ağız boşluğunda daha uzunca bir süre kalarak hafif bir basınç oluşmasını sağlarız. Basınç solunum yollarına da yayılıp zaten daralmış olan küçük bronşlarda tümüyle "kapanmayı" önler.

Arabacı oturuşu:

Arabacı oturuşunda kollar dizlerin üzerine bırakılır, baş hafifçe öne eğilir, omuzlar ve ense gevşektir. Gözlerimizi kapatır ve sakin ve düzenli bir şekilde nefes alıp veririz.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Bu hasta bilgilendirme metni güncel bilimsel bulgulara dayanmaktadır ve "COPD" başlıklı Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) metninin en önemli maddelerini toplamaktadır.

Ek bilgi veren İnternet adresleri:
Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) metni "COPD":
www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Hasta Yönlendiriciler'e katılan özyardım kuruluşları ve kooperasyon ortakları
www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Özyardım için kontak:
Bulunduğunuz yerin yakınındaki özyardım kuruluşlarının yerlerini öğrenmek için: NAKOS (Özyardım Faaliyetlerine Teşvik ve Destek İçin Milli Kontak ve Bilgilendirme Merkezi): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Hasta Yönlendiriciler
Hasta Yönlendiriciler, tıbbi yönlendirici metinlerdeki tedavi önerilerini herkesin anlayacağı bir dile çeviren metinlerdir. Bir hastalığın nedenleri, teşhis ve tedavi yöntemleriyle ilgili olarak önemli arka plan bilgilerini verirler. Bu tıbbi yönlendirici metinlerin ("Milli İkmal Yönlendiricileri") bunların ve hastalara yönelik sürümlerinin geliştirilmesi faaliyetinin taşıyıcılığını Federal Hekimler Odası (BÄK), Federal Sigorta Doktorları Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıbbi Uzman Birlikleri Çalışma Grubu (AWMF) üzerine almıştır.

DOI: 10.6101/AZQ/000074

İçerikten sorumlu:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü
Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555
E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de

Samimi tavsiyelerle