

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2019/2020-18)

20 KASIM DÜNYA KOAH GÜNÜ (2019)

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) nedir? Nasıl seyreder?

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH), nefes darlığına (başlangıçta eforla birlikte) neden olan, ilerleyici, yaşamı tehdit eden bir akciğer hastalığıdır.¹ KOAH, tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olmasına rağmen, kamuoyu tarafından yeterince bilinmemektedir. KOAH'ın 40 yaş üstü yetişkinlerde görülme sıklığı %15-20'dir. Bir diğer ifadeyle 40 yaş üstü her beş kişiden birinde KOAH vardır. Oysa 10 KOAH hastasının sadece biri doktora başvurmakta ve doğru tanı alabilmektedir. Bu durumda, ülkemizde bulunan 3-5 milyona yakın KOAH'lı hastanın sadece 300-500 bini kendisinde hastalık olduğunu bilmektedir.²

Küresel Hastalık Yüğü Çalışması, 2016 yılında dünya genelinde 251 milyon KOAH vakası olduğunu bildirmiştir ve 2015 yılında 3,17 milyon ölümün bu hastalıktan kaynaklandığı tahmin edilmektedir.³

Hastalığın en önemli belirtileri **öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığıdır**. KOAH tanısı, bir insanın ne kadar derin nefes alabileceğini ve havanın akciğerlere nasıl hızlı bir şekilde girip çıkabileceğini ölçen, spirometri adı verilen bir testle konulur.⁴

KOAH'ın birincil nedeni **tütün dumanıdır** (tütün dumanından pasif etkilenim dahil), diğer risk faktörleri ise aşağıda sıralanmıştır;⁵

- ✓ **Tütün dumanından pasif etkilenim:** Tütün kullanmayanlar, özellikle de çocuklar tütün dumanına maruz kaldıklarında halinde astım ve KOAH başta olmak üzere solunum sistemi hastalıklarına yakalanmaktadır. Haftada 40 saatten fazla ve beş yıldan uzun süreli dumana maruz kalımın KOAH gelişim riskini %50 artırdığı bilinmektedir.
- ✓ **Mesleki Nedenlerle Toz, Duman ve Çeşitli Gazların Solunması:** Maden, metal, çimento, tahıl ve tekstil işçiliğinde; odun, kağıt imalatında çalışanlarda iş yeri ortamında organik-inorganik toz, duman ve gazlara maruz kalım sonucunda KOAH daha sık görülmektedir. Bu iş kollarında çalışan bireylerin tütün kullanımı da varsa hastalık gelişme riski daha da artmaktadır.
- ✓ **İç Ortam Hava Kirliliği:** Ülkemizde özellikle sigara içmeyen kadınlarda; ısınma ya da yemek pişirme amacıyla çalı, çırpı ya da biyoyakıt yakmak ve bunların dumanına maruz kalmak KOAH gelişimine neden olmaktadır.
- ✓ **Dış Ortam Hava Kirliliği:** Kentlerdeki hava kirliliği hem KOAH'a hem de bu hastalığın alevlenmesine neden olmaktadır.
- ✓ **Alfa-1 antitripsin adlı bir protein eksikliği:** Hastaların yaklaşık %1'inden az bir kısmında, genetik olarak bu proteinin eksikliği sonucu KOAH gelişmektedir. Kalıtsal olan bu protein eksikliği, KOAH

¹ [İnternet] [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)) Erişim:11.11.2019.

² [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/20-kasim-2019-dunya-koah-gunu-2.html> Erişim:11.11.2019.

³ [İnternet] [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)) Erişim: 11.11.2019.

⁴ [İnternet] <https://www.who.int/respiratory/copd/diagnosis/en/> Erişim: 11.11.2019.

⁵ [İnternet] <https://www.toraks.org.tr/halk/Page.aspx?d=10> Erişim:11.11.2019.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2019/2020-18)

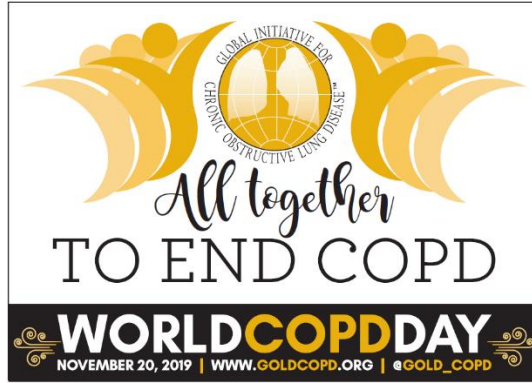
gelişimine neden olduğu bilinen tek genetik bozukluktur. Tütün kullanımı da hastalığın gelişimini hızlandırmakta ve bunun sonucunda 30-40'lı yaşlarda hastalık ortaya çıkmaktadır.

- ✓ **Sosyoekonomik Durum:** Düşük sosyoekonomik koşullarda yaşayanlarda akciğer fonksiyonları daha düşük olduğundan KOAH gelişimi hızlıdır.
- ✓ **Diyete Bağlı Faktörler:** A, C, E vitamini eksikliği ve alkol kullanımı KOAH gelişiminde rol oynayabilmektedir.

Dünya KOAH günü ne zamandan bu yana gündemdedir? Bu yıla ait tema nedir?

KOAH ile ilgili toplumda farkındalık yaratmak ve bilinç düzeyini artırmak amacıyla her yıl Dünya KOAH Günü etkinlikleri yapılmaktadır.⁶ Dünya KOAH Günü ilk kez 2002 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu yıl 20 Kasım 2019 olarak belirlenen Dünya KOAH Günü'nün teması ise "KOAH'ı Bitirmek İçin Hep Beraber" olarak belirlenmiştir.⁷

KOAH 2019 yılı görseli⁸



KOAH'tan Nasıl Korunalım?⁹

KOAH'ın hiç oluşmaması için yapılabilecekler mevcuttur. Bu adımların başlıcaları aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Sağlıkta eşitsizliğin önlenmesi
- ✓ Yaşam koşullarının iyileştirilmesi
- ✓ Hiç tütün kullanmamak ve kullanımın bırakılması
- ✓ İç-dış ortam kirliliğinin önlenmesi
- ✓ Her türlü risk açısından mesleki maruz kalımın önlenmesi
- ✓ Düzenli fiziksel aktivite yapılması

⁶ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/20-kasim-2019-dunya-koah-gunu-2.html> Erişim:11.11.2019.

⁷ [İnternet] <https://goldcopd.org/world-copd-day/> Erişim:11.11.2019.

⁸ [İnternet] <https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2019/02/World-COPD-Day-Logo-2019.pdf> Erişim:11.11.2019.

⁹ Kocabaş, A., Atış, S., Çöplü, L., ve ark. Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) koruma, tani ve tedavi raporu 2014. Turkish Thoracic Journal 2014;15:12-18.