

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-20)

## 20 KASIM DÜNYA KOAH GÜNÜ (2024)

### KOAH Nedir?

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH), akciğerlerdeki hava akışını kısıtlayarak solunum gücüne yol açan yaygın bir akciğer hastalığıdır. Kronik bronşit ve amfizem en yaygın KOAH türleridir. KOAH'ın kesin bir tedavisi yoktur, ancak önlenabilir ve semptomları kontrol edilebilir.<sup>1</sup>

### Belirtileri Nelerdir?

- ✓ Nefes darlığı,
- ✓ Kronik balgamlı öksürük
- ✓ Hırıltılı solunum
- ✓ Yorgunluk hissi
- ✓ Tekrarlayan akciğer enfeksiyonları
- ✓ İstemedenden kilo kaybı
- ✓ Ayaklarda ve bacaklarda şişlik

KOAH belirtileri hızla kötüleşebilir ve buna "alevlenme" denir. Alevlenmelerde nefes darlığı, sık öksürük, mukus renginde değişiklik ve ateş olabilir. Genellikle birkaç gün sürer ve ek tedavi gerektirir.<sup>2</sup>

### Hangi Sıklıkta Görülür?

KOAH, 2019 yılında 3 milyon ölüme yol açarak dünyada üçüncü ölüm nedeni olmuş ve engellilik ayarlı yaşam yıllarıyla ölçüldüğünde yedinci en büyük sağlık sorunu olarak kaydedilmiştir.<sup>3</sup> Türkiye'de ise solunum sistemi hastalıkları üçüncü ölüm nedeni olup bu hastalıklardan kaynaklanan ölümlerin %61,5'i KOAH nedeniyle gerçekleşmektedir. KOAH 40 yaş üzeri yetişkinlerde %15-20 oranında görülmektedir.<sup>4</sup>

### Risk Faktörleri Nelerdir?

- ✓ Tütün ve tütün ürünleri(aktif içicilik ya da dumana pasif maruz kalma)
- ✓ Toz, duman veya kimyasallara uzun süreli maruz kalma
- ✓ Kapalı alan hava kirliliği (odun, kömür kullanımı)
- ✓ Anne karnında yetersiz gelişim, prematüre doğum, çocuklukta sık enfeksiyonlar
- ✓ Çocukluk astımı
- ✓ Alfa-1 antitripsin eksikliği (genetik yatkınlık)<sup>2</sup>

### KOAH Akciğerleri Nasıl Etkiler?

Uzun süre sigara gibi maddelere maruz kalmak, akciğerlere zarar vererek hava akışını kısıtlar. Bu durum, akciğerlerin oksijen alıp karbondioksiti uzaklaştırma yeteneğini azaltır. Akciğerlerde hava akışını engelleyen iki temel durum ise amfizem ve kronik bronşittir. Amfizem akciğerlerdeki alveollerin(hava kesecikleri) duvarlarını tahrip eder ve elastikiyetini bozar. Genişleyen alveollere giren hava çıkmakta zorlanır ve alveoller daha da şişer. Kronik bronşit ise küçük hava yollarının iltihaplanmasıyla karakterize bir hastalıktır, balgam üreten bezlerin aşırı çalışması sonucunda balgam miktarında artış olur ve daralan hava yollarından havanın geçişi zorlaşır.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> [Internet] [https://www.cdc.gov/copd/about/index.html#cdc\\_disease\\_basics\\_overview-what-it-is](https://www.cdc.gov/copd/about/index.html#cdc_disease_basics_overview-what-it-is) Erişim:04.11.2024.

<sup>2</sup> [Internet] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679> Erişim:04.11.2024.

<sup>3</sup> [Internet] [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))

Erişim:04.11.2024.

<sup>4</sup> <https://toraks.org.tr/site/resources/aegrotations/p/2> Erişim:04.11.2024.

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-20)

## KOAH Tanısı Nasıl Konulur?

KOAH tanısı, basit ve ağrısız solunum fonksiyon testi (spirometri) ile kolayca konabilir. Özellikle 40 yaş üstü, sigara içmiş veya tozlu ortamlarda çalışan kişilerde sürekli öksürük, balgam veya nefes darlığı şikayetleri varsa erken tanı için bir hekime başvurmaları önerilir. Erken tanı, hastalığa bağlı sakatlık ve ölüm oranlarını azaltmaya yardımcı olabilir.<sup>4</sup>

## KOAH Nasıl Tedavi Edilir?

Sigara içmeyerek, hava kirliliğinden kaçınarak ve aşı yaptırarak iyileşebilir. İlaçlar, oksijen ve pulmoner rehabilitasyon ile tedavi edilebilir. KOAH tedavisinde hava yollarını açan ve iltihabı azaltan bronkodilatör inhaler (nefes yoluyla alınan) ilaçlar temel yaklaşımdır. Bronkodilatörler, hava yollarını genişleterek nefes almayı kolaylaştırır. Alevlenmeler genellikle solunum yolu enfeksiyonları nedeni ile olur ve inhaler tedaviye ek olarak antibiyotik ve steroid verilebilir. Akciğer rehabilitasyonu ve oksijen tedavisi de verilebilir.<sup>3</sup>

## KOAH Nasıl Önlenir?

KOAH'ı önlemenin en iyi yolu sigarayı bırakmak ya da hiç başlamamaktır. Ayrıca hava kirliliği, kimyasal dumanlar, toz ve pasif içicilik gibi KOAH'a katkıda bulunabilecek akciğeri hasara uğratan maddelerden uzak durulmalıdır.<sup>5</sup> Akciğer enfeksiyonları, KOAH'lı kişiler için ciddi sorunlara yol açabilir. Solunum yolu hastalıklarına karşı yapılan COVID-19, Grip (influenza) ve Zatürre (pnömokok) gibi aşılar hastalığı önlemeye yardımcı olabilir.<sup>6</sup>

## Dünya KOAH Günü 2024 Yılı Teması Nedir?

Dünya KOAH Günü, Kasım ayının üçüncü Çarşamba günü kutlanır. BÜlulararası Solunum Dernekleri Forumu (FIRS) üyesi olan Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı Küresel Girişimi (GOLD) tarafından yürütülen yıllık bir küresel girişimdir. Dünya KOAH Günü'nün amacı, KOAH hakkında farkındalık yaratmak ve bu hastalıkla ilgili yeni bilgiler ve tedavi stratejilerini paylaşmaktır. Bu yılki tema, "Akciğer Fonksiyonunu Bil" KOAH gibi akciğer hastalıklarının tanısında kullanılan önemli bir test olan spirometrinin önemine vurgu yapmayı amaçlamaktadır.<sup>7</sup> Spirometri, KOAH tanısında olduğu kadar genel sağlık durumunun izlenmesinde de önemlidir. Akciğer gelişimi genç yaşa kadar devam ederken, hava kirliliği ve enfeksiyonlar gibi etkenler kronik akciğer hastalıklarına zemin hazırlayabilir. Akciğer fonksiyonundaki küçük kayıplar bile yaşam süresi üzerinde etkili olabileceğinden, düzenli spirometri ölçümleri erken teşhis ve tedavi için fırsat sunar.<sup>8</sup>



<sup>5</sup> [Internet] <https://www.nhlbi.nih.gov/health/copd/prevention> Erişim:04.11.2024.

<sup>6</sup> [Internet] [https://www.cdc.gov/copd/about/index.html#cdc\\_disease\\_basics\\_prevention-reducing-risk](https://www.cdc.gov/copd/about/index.html#cdc_disease_basics_prevention-reducing-risk) Erişim:04.11.2024.

<sup>7</sup> [Internet] <https://goldcopd.org/world-copd-day-2024/> Erişim:04.11.2024.

<sup>8</sup> [Internet] [https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2024/10/World-COPD-Day-Press-Release\\_FIRS\\_2024\\_Draft\\_AA.pdf](https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2024/10/World-COPD-Day-Press-Release_FIRS_2024_Draft_AA.pdf) Erişim:04.11.2024.

<sup>9</sup> [Internet] <https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2024/10/c904-6-World-COPD-Day-1080x1080-v1a.jpg> Erişim:04.11.2024.