

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-14)

## 12 KASIM DÜNYA ZATÜRRE GÜNÜ (2024)

### Zatürre nasıl bir hastalıktır?

Zatürre (pnömoni) bakteri, virüs ya da mantarların sebep olduğu, bulaşıcı ve hayatı tehdit eden bir akciğer enfeksiyonudur<sup>1</sup>. Enfeksiyon akciğerlerdeki hava keseciklerinin sıvı ya da iltihapla dolmasına neden olarak öksürük, ateş, terleme ve nefes darlığı semptomlarına yol açar. Hastalığın diğer belirtileri yeşil, sarı ya da kanlı balgam, titreme, hızlı ve yüzeysel solunum, nefes almakla ve öksürükle şiddeti artan batıcı göğüs ağrısı, iştah kaybı, halsizlik, yorgunluk, özellikle küçük çocuklarda görülen bulantı ve kusma ve özellikle yaşlılarda görülen kafa karışıklığıdır<sup>2</sup>.

Zatürre en sık etkeni bakterilerdir ve bakterilerin sebep olduğu zatürre diğer tiplere göre daha ağır seyreder<sup>2</sup>. Zatürreye en sık sebep olan bakteriyel etken *Streptococcus pneumoniae*'dir<sup>3</sup>. Bakteriyel zatürrede ateş çok yükselebilir, hızlı solunum ve artmış nabız hızına neden olur. Kandaki oksijen düzeyinin azalmasına bağlı olarak dudaklar ve tırnak yatakları mavi renk alabilir. Kafa karışıklığı ve hezeyanlar görülebilir<sup>2</sup>.

Virüslerin sebep olduğu zatürrenin belirtileri birkaç günde ortaya çıkar. Hastalığın erken döneminde ateş, kuru öksürük, baş ağrısı, kas ağrısı ve halsizlik görülür. İlerleyen dönemde öksürüğün artması, nefes darlığı, yüksek ateş ve dudakların mavi renk alması viral zatürrede de görülebilir<sup>2</sup>.

Zatürrenin bazı tipleri bulaşıcıdır. Zatürrenin en sık görülen bulaşma yolu öksürük, hapşırma ya da konuşma sonrasında havada asılı kalan damlacıkların solunmasıdır. Zatürre etkenlerinin bulaştığı yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin burna ya da ağza götürülmesi ile de hastalık bulaşabilir<sup>3</sup>.

### Zatürre neden önemlidir?

Zatürre, çocuk ve yetişkinlerde enfeksiyon hastalıklarından en sık ölüme neden olan hastalıktır. Hastalık, 2021 yılında 502.000'i çocuk olmak üzere 2,2 milyon insanın ölümüne neden olmuştur<sup>4</sup>. İklim değişikliğinin devam etmesiyle birlikte solunum sistemi hastalıkları daha sık görülmektedir ve milyonlarca insan solunum sistemi enfeksiyonlarına yakalanma ve ölüm riski altındadır. Zatürreye sebep olan mikropların Dünya çapında salgınlara neden olabileceği üzerinde durulmaktadır<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> [Internet] <https://www.lung.org/media/press-releases/world-pneumonia-day> Erişim: 05.11.2024.

<sup>2</sup> [Internet] <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/symptoms-and-diagnosis> Erişim: 06.11.2024.

<sup>3</sup> [Internet] <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/what-causes-pneumonia> Erişim: 06.11.2024.

<sup>4</sup> [Internet] <https://pnmch.who.int/news-and-events/events/item/2024/11/12/international-days/world-pneumonia-day---2024> Erişim: 04.11.2024.

<sup>5</sup> [Internet] <https://stopppneumonia.org/latest/world-pneumonia-day-2024/> Erişim: 05.11.2024.

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-14)

## Zatürre için risk grupları kimlerdir? <sup>6,7</sup>

- ✓ Zatürre için en önemli risk faktörlerinden biri yaştır. Bağışıklık sistemi henüz yeterince gelişmediğinden beş yaşın altındaki çocuklar zatürre için risk altındadır. Çocuklar için zatürre riski yaş azaldıkça artar. Bağışıklık sistemi yaşlanmaya bağlı olarak zayıfladığından 65 yaş ve üstündeki yetişkinler risk gruplarıdır. Yaş ilerledikçe zatürre riski artar, 80 yaşında bir insanın zatürre geçirme riski 65 yaşındaki bir yetişkine göre daha fazladır.
- ✓ Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), bronşiektazi ve kistik fibröz gibi kronik akciğer hastalıkları olanlar<sup>6</sup>
- ✓ Kalp, şeker, orak hücre hastalığı gibi kronik hastalığı olanlar
- ✓ HIV/AIDS, organ transplantasyonu, kemoterapi ve uzun süreli steroid kullanımına bağlı olarak bağışıklık sistemi zayıflamış olanlar
- ✓ İnme, bunama, Parkinson hastalığı ya da başka nörolojik bir hastalığa bağlı olarak yutma güçlü olanlarda gıdalar, kusmuk ya da tükürük akciğerlere kaçabilir ve enfeksiyonla sonuçlanabilir.
- ✓ Nezle, larenjit, grip gibi yakın zamanda geçirilmiş viral solunum yolu enfeksiyonları
- ✓ Özellikle yoğun bakım ünitesinde solunum cihazına bağlı olmak üzere hastane yatışları
- ✓ Akciğerlerin hasarına sebep olduğundan tütün kullanımı
- ✓ Aspirasyon pnömonisi riskini arttırdığından madde ve alkol kullanımı
- ✓ Tütün dumanı, kimyasallar, zehirli gazlar ve hava kirliliğine maruz kalım
- ✓ Ayrıca çocuklarda düşük doğum ağırlığı, yetişkinlerde ellerin su ve sabunla yıkanmaması da risk faktörlerindedir.

## Zatürreden korunma yolları nelerdir?

Aşı zatürreden korunmada önemli bir yoldur. Grip, Respiratuvar Sinsityal Virüs (Solunum Sinsityal Virüs) ve COVID-19 aşılarını olmak zatürreye karşı korunma sağlar. Bakteriyel zatürrenin sık görülen tipi olan pnömokokkal pnömoni için konjuge pnömokok aşısını olması gereken bireyler şunlardır:<sup>8</sup>

- ✓ Beş yaşın altındaki tüm çocuklar
- ✓ 5-49 yaş aralığında olup aşağıdaki durumlardan dolayı pnömokok pnömonisi için daha büyük bir risk altında olanlar:
  - Kronik akciğer hastalığı
  - Kronik kalp, böbrek ve karaciğer hastalığı
  - Şeker hastalığı
  - Bağışıklık yetmezliği
  - Tütün kullanımı
  - Alkolizm
  - Beyin-omurilik sıvısı kaçağı
  - Kohlear implant
- ✓ 50 yaş ve üzerindeki tüm yetişkinler

<sup>6</sup> [Internet] <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/learn-about-pneumonia> Erişim: 06.11.2024.

<sup>7</sup> [Internet] <https://www.cdc.gov/pneumonia/risk-factors/index.html> Erişim: 06.11.2024.

<sup>8</sup> [Internet] <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/preventing-pneumonia> Erişim: 06.11.2024.

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-14)

Ellerin su ve sabunla sık yıkanması, özellikle öksürme ve burun silme, tuvalete gitme, bebek bezi değiştirme sonrasında ve yemeklerden ve yemekleri hazırlamadan önce yıkanması zatürreye karşı korunma yöntemlerindedir. Sağlıklı yaşam davranışları (yeterli ve dengeli beslenme, yeterli ve kaliteli uyku, düzenli fiziksel aktivite gibi) virüslerin yol açtığı hastalıklara ve solunum sistemi hastalıklarına karşı koruma sağlar. Ayrıca sağlıklı yaşam davranışları nezle, grip ya da başka bir solunum sistemi hastalığına yakalananların daha çabuk iyileşmesine neden olur<sup>8</sup>.

## Zatürre tanısı nasıl konulur?

Fizik muayeneye ek olarak enfeksiyon tanısının doğrulanması ve zatürreye neden olan etkenin saptanması için kan tahlilleri, akciğerlerdeki iltihabın yeri ve büyüklüğünün belirlenmesi için göğüs röntgeni, kandaki oksijen düzeyinin ölçülmesi için nabız oksimetre ve enfeksiyonun kaynağının belirlenmesi için balgam örneği tanıda kullanılır. Yaş ve genel sağlık durumu gibi nedenlerle risk grubunda olan hastalar ve hastanede yatan hastalar için ek tetkikler istenebilir. Bu ek tetkikler akciğerlerin daha iyi bir şekilde görüntülenmesi, abse ve zatürrenin diğer komplikasyonlarının görüntülenmesi amacıyla kullanılan bilgisayarlı tomografiyi, kandaki oksijen düzeyini göstermede daha güvenilir olan arter kan gazını, zatürreye neden olan etkeni saptamada kullanılan ve akciğerlerin etrafını saran dokulardaki sıvıdan örnek alınması anlamına gelen plevral sıvı kültürünü ve akciğerlerde tıkanıklık varlığını araştırmak amacıyla yapılan bronkoskopi içerir<sup>2</sup>.

## Hastalığın tedavisi nedir?

Hastalığın tedavisi zatürrenin tipine, belirtilerin şiddetine, yaşa ve sağlık durumuna göre değişiklik gösterir. Bakterilerin sebep olduğu zatürrenin tedavisinde antibiyotikler kullanılır. Antibiyotik doktorun önerdiği kadar süre kullanılması enfeksiyonun tekrarlamaması ve antibiyotik direnci gelişmemesi açısından çok önemlidir. Viral zatürrenin tedavisinde antiviral ilaçlar kullanılabilir. Bazı durumlarda antiviral tedaviye gerek kalmayabilir ve semptomatik tedavi ile istirahat yeterli olabilir. Hastanede yatarak tedavi göre hastalarda damar içi sıvılar, antibiyotikler ve oksijen tedavisi verilebilir<sup>9</sup>.

## Dünya Zatürre Günü nedir?

Çeşitli ülkelerden bir grup doktor, savunucu, akademisyen, Birleşmiş Milletler yetkilisi ve iş insanı 2009 yılında bir araya gelerek dünyanın zatürreye karşı yanıt verme şeklini değiştirmeye karar vermiştir. İlk Dünya Zatürre Günü böylelikle 12 Kasım 2009 yılında ilan edilmiştir<sup>10</sup>.

Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) 2013 yılında Zatürre ve İshalin Önlenmesi ve Kontrolü için Entegre Küresel Eylem Planı'nı (GAPPD) yayınlamış ve 2025 yılına kadar her ülkede canlı doğum başına üçten az çocuk zatürre ölümü hedefini koymuştur. Ülkelerde zatürreye karşı aşılardan aşısı uygulanmasına başlanmıştır. Uluslararası Aşı Erişim Merkezi (IVAC) 2013 yılında ilk Zatürre ve İshal İlerleme Raporunu yayınlamıştır ve 2015 yılında Zatürre İnovasyonları Ağı Zatürre İnovasyonları Zirvesi'ni düzenlemiştir. Hükümetlerin GAPPD hedeflerine ulaşmalarına destek olmak amacıyla ilk kamu-özel ortaklığı olan Every Breath Counts (Her Nefes Önemlidir) Koalisyonu

<sup>9</sup> [Internet] <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/treatment-and-recovery> Erişim: 06.11.2024.

<sup>10</sup> [Internet] <https://stoppneumonia.org/world-pneumonia-day-a-decade-on/> Erişim: 07.11.2024.

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-14)

kurulmuş ve Save the Children International (Uluslararası Çocukları Kurtarma Kuruluşu) ve UNICEF Koalisyon'un kurucu üyelerinden ikisi olarak dokuz öncü ülkede çocuk zatürre ölümlerini azaltmak için stratejik bir iş birliğini duyurmuştur <sup>10</sup>.

### Dünya Zatürre Günü 2024 yılı hedefleri nelerdir? <sup>5</sup>

- ✓ Çocuklara daha düşük maliyetli zatürre aşlarının ulaştırılması
- ✓ Gebe kadınlar için solunum sinsityal virüsü aşısı ve yenidoğanlar için solunum sinsityal virüsü monoklonal antikorlarına erişimin kolaylaştırılması
- ✓ Aşı teminine beslenme hizmetlerinin dahil edilmesi
- ✓ Nabız oksimetrenin kullanımının ve tıbbi oksijene erişimin artırılması
- ✓ Zatürreyi teşhis edebilecek daha iyi araçların bulunması (öksürüğün dinlenmesi, akciğer ultrasonu, yapay zekanın etkin kullanılması gibi)
- ✓ Gelecekte karşılaşılabilecek yeni bir pandemiye hazırlık ve günümüzde zatürreden ölümlerin azaltılması için sağlık sistemlerinin işlevselliğinin sağlanması amacıyla biyomedikal mühendisliğin imkanlarına yatırım yapılması
- ✓ Solunum sistemiyle ilgili pandemilerin, iklim değişikliğinin ve antimikrobiyal direncin risklerinin azaltılması

### Zatürre ve diğer solunum sistemi enfeksiyonlarından kendinizi ve çevrenizdekileri nasıl koruyabilirsiniz? <sup>7, 11, 12</sup>

- ✓ Solunum sistemi olan bireylerle mesafenizi koruyun.
- ✓ Solunum sistemi enfeksiyonunuz varsa başka insanlara bulaştırmamak için mesafenizi koruyun.
- ✓ Ellerinizi sık sık su ve sabun ile yıkayın.
- ✓ Sık temas edilen yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte edin.
- ✓ Öksürmek ve hapşırma için mendil kullanın ya da dirseğinizin iç tarafına öksürün veya hapşırın.
- ✓ Tütün dumanından uzak durun, eğer tütün kullanıyorsanız tütünü bırakın.
- ✓ Astım gibi kronik bir hastalığınız varsa takibi ve tedavisini ihmal etmeyin.
- ✓ Zatürre aşısı olun.
- ✓ Ev içi hava kirliliğini azaltın.
- ✓ Yeterli ve dengeli beslenin, uyku sürenizin yeterli olmasına özen gösterin ve düzenli fiziksel aktivite yapın.
- ✓ Doğumdan sonraki ilk altı ay bağışıklık sisteminin istenildiği şekilde gelişebilmesi için bebeğinizi sadece anne sütü ile besleyin.
- ✓ Zatürre genellikle solunum sistemi enfeksiyonlarının arkasından ortaya çıktığından birkaç günden uzun süren belirtilerinizi fark edin.

**Unutmayalım;  
Zatürre önlenbilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır.**

<sup>11</sup> [Internet] <https://www.cdc.gov/pneumonia/prevention/index.html> Erişim: 05.11.2024.

<sup>12</sup> [Internet] [https://www.who.int/health-topics/pneumonia/#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/pneumonia/#tab=tab_3) Erişim: 05.11.2024.