

# Astımla İlgili Temel Bilgiler



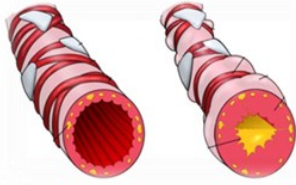
Asthma  
Foundation  
Victoria

## TURKISH Basic Asthma Factsheet

### Astım Nedir?

Astım, akciğerlerin solunum yollarında oluşan bir sağlık sorunudur. Astımlı olan kişilerin, farklı tetiklemelerle astım ataklarına yol açan hassas solunum yolları bulunur. Astımlı kişiler, aşağıda belirtilen üç temel değişiklik nedeniyle daralan solunum yollarına bağlı olarak, akciğerlerine hava alıp vermekte güçlük çekerler:

1. Solunum yollarının iç cidarı kızarıp ve şişer;
2. Solunum yollarının içinde balgam çoğalır, ve;
3. Solunum yollarının etrafındaki kas sıkışır.



### Astımın tetikleyicileri

Astımın tetikleyicileri, astım belirtilerini etkileyen ya da başlatan unsurlardır. Astım hastalarının bu tetikleyicilerin neler olduğunu bilmeleri ve bunlardan mümkün olduğunca kaçınmaları önemlidir. Yaygın biçimde görülen üç tetikleyici unsur aşağıda belirtilmektedir:

- Soğuk algınlıkları ve grip;
- Egzersiz ve;
- Duman.

### Astımın belirtileri nelerdir?

- Nefes darlığı
- Hırıltılı solunum
- Göğüste sıkışıklık hissi
- Çoğu kez geceleri, sabah erken ya da bedensel etkinlik sırasında oluşan sürekli ve rahatsız edici öksürük

### Astım tedavisinde kullanılan ilaçlar

Piyasada çok çeşitli astım ilacı bulunmaktadır. Doktor, kişinin astımını kontrol edebilmesi için aşağıda belirtilen ilaçlardan biri ya da birkaçını içeren bir reçete yazabilir:

### Rahatlatıcı İlaç

- **Mavi soluk aldırıcı (inhaler)**, bir astım atağı sırasında ya da astımın kötüye gitmesi durumunda kullanılan ilaçtır;
- Çok çabuk etki gösterir ve solunum yollarının etrafındaki kasları rahatlatarak nefes almayı kolaylaştırır;
- Kişinin sürekli yanında taşıması gerekir;
- Astımlı bir kişinin mavi püskürtücü ilacını (puffer) haftada üç kezden daha fazla kullanmaya gerekse, astımın iyi kontrol edilemediğinin işareti ve doktoruna görünmesi gerekir.



### Önleyici İlaç

- Kahverengi ya da turuncu renkte bir inhaler'dir
- Solunum yolunu yatıştırır, solunum yolunun içindeki şişliği azaltır ve balgamı kurutur;
- Astımlı olan herkesin önleyici bir ilaç kullanması gerekir;
- Astımlı olan herkesin önleyici bir ilaç kullanması gerekir;
- Önleyici ilaç için reçete yazılması durumunda, kendinizi iyi hissetmeniz durumunda dahi, etkisini göstermesi için her gün kullanılması gerekir;
- Ciddi bir astım atağı olasılığını azaltır



### İlaçların Bileşimi

1. Mor ya da kırmızı/beyaz renkli inhaler
2. Önleyici ile etkisi uzun süren rahatlatıcı iki ilacın bileşimidir
3. Ciddi bir astım atağı olasılığını azaltır



## Astımlı bir kişi olmanız ve aşağıda açıklanan durumlarda bulunmanız halinde doktorunuzu görün:

- Öksürük, hırıltı ve nefes darlığı ile uyanmanız
- Mavi soluk aldırıcıyı haftada üç kezden fazla kullanma gereği duymanız
- Normal etkinlik ve egzersizlerinizi uygulamakta güçlük çekmeniz
- İlaçlarınızın size en çok nasıl faydalı olabileceğinden

### Astımla İlgili İlk Yardım Planı

Bir astım atağı olduğunu nasıl bilebilirsiniz?

Astımlı bir kişi:

- Nefes nefese kalmışsa
- Göğsünde sıkışma hissediyorsa
- Konuşamıyorsa
- Kaygı içinde görünüyorsa
- Mavi soluk aldırıcısı (puffer) rahatlama sağlamıyorsa... Bunun bir astım atağı olması olasıdır!

### Astımla ilgili İlk Yardım Planını derhal uygulamaya başlayın.



### Aşama 1. Kişiyi dik olarak oturtun

- Sakin olun ve güvenlik duygusu verin
- Kişiyi yalnız bırakmayın

(Kişiyi dik oturtmanız, kolay nefes almasına yardımcı olur)



### Aşama 2. Mavi rahatlatıcı püskürtücü (puffer) ilacı 4 kez kullanın

- Bulunması durumunda, bir ara tüpü (spacer) kullanın
- Püskürtücü (puffer) ilacı çalkalayın
- Ara tüpünün içine 1 puf koyun
- Ara tüpünden 4 nefes çekilmesini sağlayın
- 4 nefes çekimi bitene kadar tekrarlayın

### Unutmayın: Çalkalayın, 1 puf, 4 nefes

(Bu ilacın kullanımı güvenlidir ve yaşam kurtarıcı olabilir)



### Aşama 3. 4 dakika bekleyin

Herhangi bir gelişme görülüyorsa yukarıda belirtildiği gibi 4 puf (puffs) daha verin



### Aşama 4. Yine de herhangi bir gelişmenin kaydedilmemesi durumunda acil yardım isteyin (000)

- Ambulans deyin ve kişinin astım atağı geçirdiğini belirtin
- Acil yardım ulaşana kadar her 4 dakikada bir 4 puf vermeyi sürdürün

(Cep telefonunuzdan Üç Sıfırlı (000) telefona ulaşamamanız durumunda 112 no'lu telefonu deneyin)

*\* Bir püskürtücünün (puffer) ya da ara tüpünün (spacer) bulunmaması durumunda, Bricanyl Turbuhaler kullanabilirsiniz.*



Astımla ilgili daha fazla bilgi edinmek için 1800 278 462 numaralı telefondan Asthma Foundation of Victoria kuruluşunu arayın ya da [www.asthma.org.au](http://www.asthma.org.au) adresli websitesini ziyaret edin ya da doktorunuzla görüşün.



Daha fazla yardım almak için Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisini haftada yedi gün ve günde 24 saat, 13 14 50 numaralı telefondan arayın.