

Küresel iklim değişikliği astım hastalığını tetikliyor!

Astım vakaları tüm dünyada günden güne artıyor. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi **Prof. Dr. Bülent Tutluoğlu**'na göre, bu artışta şehirleşme ve modern yaşam tarzının etkisi büyük. Gittikçe **kirlenen hava ve çevre, küresel ısınmanın olumsuz etkileri, kontrolsüz gıdaların tüketimi, obezitenin yaygınlaşması** astım gelişiminde rol oynayan etkenler arasında yer alıyor.

Astım hastalığı dünyada artış eğilimi gösteren önemli bir kronik rahatsızlık. Geceleri nefes darlığı nedeni ile uykudan uyanma, egzersiz kısıtlanması, spor yapamama, sosyal hayatın kısıtlanması, önemli iş gücü ve okuldan kayıplar, acil servislere sık başvurular, hastaneye yatışlar ve ölümlere yol açabiliyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, astım dünya çapında 300 milyon insanı etkiliyor. Hastalık en yaygın kronik hastalıklardan birisi olarak tanımlanıyor ve günümüz dünyasında çocukların en önemli sağlık problemlerinden biri olarak gösteriliyor. Diyabetten daha sık rastlanan ve daha çok maluliyete yol açan bir hastalık olarak kabul ediliyor. Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği (TÜSAD) verilerine göre, Türkiye'de 4-5 milyon civarında astım hastası mevcut. Yapılan araştırmalar Türkiye'de hastaların ancak yüzde 1,25'inin tam kontrol altında olduğunu ortaya koyuyor. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bülent Tutluoğlu, Ekonomik Forum Dergisi'nin konuya yönelik sorularını şöyle yanıtladı:

Astım nedir? En sık görülen belirtileri neler?

Astım, solunum yollarının süregelen bir iltihap sonucu aşırı derecede duyarlı olması ve bazı etkenlerle zaman zaman daralması ve hava giriş çıkışının zorlaşmasıyla ortaya çıkan, nöbetler şeklinde seyreden kronik bir akciğer hastalığıdır. En önemli belirtisi, kimi zaman kriz şeklini alabilen nöbetler sırasında karşılaşılan, bronşların mukoza ödemiyle daralmasından kaynaklanan nefes darlığıdır. Kimi hastalarda nefes darlığına, öksürük, hırıltılı solunum ve göğüste sıkışma hissi de eşlik eder.

Semptomları astımla karıştırabilen hastalıklar var mı?

Astımın en tipik belirtisi olan nefes darlığına neden olabilecek onlarca hastalık bulunmaktadır. Ancak astımdaki nefes darlığı nöbetler halinde



de gelişi, çoğunlukla gece uykudan uyandırması ve efor esnasında göğüste hırıltıyla belirmesiyle diğer nefes darlıklarından ayırt edilir. Bizi en çok zorlayanlardan biri psikolojik nedenli nefes darlığıdır. Psikolojik nefes darlığı hem tanı koyma, hem hastaya izah etme açısından zorlayıcıdır. Astım, KOAH dediğimiz Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı ile de karıştırılabilir. KOAH'ın ileri yaşlarda başlaması, hastanın sigara içiyor oluşu, solunum yollarındaki tıkanıklığın sabit olması ve ilaçlara cevap vermemesi, bu hastalığı astımdan ayıran özellikler. Bunların dışında nefes darlığına neden olan diğer hastalıkları da tanı yöntemleriyle ayırt etmekteyiz.

Astıma yol açan etkenler neler?

Astım hastalığının oluşumunda hem genetik hem çevresel faktörler rol oynamakta. Genetik faktörlerden en önemlisi alerji. Ancak alerji olmadan da astım görülebilir. Astımın oluşumunda ve tetiklenmesinde çevresel risk faktörleri etkindir. Başta ev tozu akarı dediğimiz, evlerimizde barınan mikroskobik canlılar olmak üzere, evdeki küf mantarları ve hamamböcekleri, sigara



>> İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bülent Tutluoğlu, astımın KOAH denilen Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı ile de karıştırılabildiğine dikkat çekti.

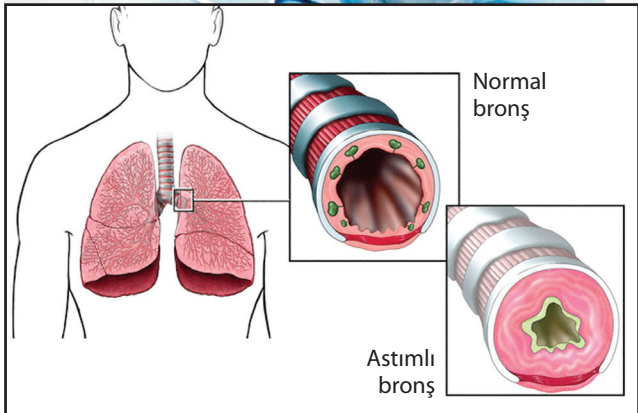
ra dumanı, evcil hayvanların tüyleri, hava kirliliği, enfeksiyonlar, kimi meslek kollarında maruz kalınan maddeler çevresel etkenler arasında sayılabilir. Astım ile mevsimsel faktörler arasında da ilişki var. Bahar aylarında bitki ve ağaçların havaya saldığı polenler astımı tetikler. Küresel ısınma, polen mevsimi dediğimiz bu dönemin uzamasına ve polenlerin alerjenliğinin artmasına neden olmuştur. Sonbahar ise, ev tozu akarlarının üreme mevsimidir ve hastaların şikâyetleri bu sebeple artar.

Alerji ve astımda tüm dünyada artış görülüyor. Bunun sebebi nedir?

Son yıllarda tüm dünyada astım ve alerjik sorunlar artmış durumda. Bunun, şehirleşme ve modern yaşam tarzı başlığı altında sayabileceğimiz birçok sebebi var. Kontrolsüz gıdaların tüketimi, küresel iklim değişikliği, çevre kirliliği bunlardan bazıları. Örneğin, küresel ısınma havadaki ozon miktarını artırmakta ve artan ozon duyarlı solunum yollarında astımı büyük oranda tetiklemekte. Yapılan araştırmalar ot-yollara yakın oturan hastaların, uzak oturanlara kıyasla daha çok atak yaşadığını göstermekte. Yine modern yaşamla artışa geçen obezite astım riskini ve astımın şiddetini artırmakta.

Dünyada ve özellikle Türkiye'de hastalığın profili nedir?

Her yıl mayıs ayının ilk salı günü, tüm dünyada "Dünya Astım Günü" olarak kabul edilmekte. Ayrıca 2010 "Dünya Akciğer Sağlığı Yılı" olarak ilan edildi. Atfedilen bu önem, astımın da içinde bulunduğu akciğer hastalıklarının gün geçtikçe ciddi boyutlara ulaştığının bir göstergesi aslında. Dünyada 250 bini astım hastası olmak üzere, 10 milyondan fazla solunum yolu hastası ölüyor. Bu sayının 2025 yılında erkeklerde 4,3 kat, kadınlarda 2,8 kat artacağı öngörülmüyor. Astım, dünya nüfuslarının yüzde 5-10 oranında bir kısmını etkiliyor. Astımı tetikleyen çevresel faktörlerin kötüleşmesi ve sayısının artması sebebiyle,



dünyada şu an 300 milyon olan astım hastası nüfusuna 2025'e kadar, 100 milyon hastanın daha ekleneceği tahmin edilmekte. Ülkemizde ise astım hastası sayısı 4 milyona yakın ve her yıl 100 bin civarında hasta astım sebebiyle hastaneye yatırılmakta.

Yapılan araştırmalar ülkemizde hastaların ancak yüzde 1-2'sinin tam kontrol altında olduğunu gösteriyor. Bu neden kaynaklanıyor?

Bunu çeşitli nedenlerle açıklayabiliriz. Öncelikle Türkiye'de hastalar tedavi aşamasında bilinçsiz ve uyumsuz. Doktorlarına danışmadan ilaç bırakıyor yahut kullanımını aksatıyorlar. Öte yandan astım, tanı konulma aşamasında hekimi zorlayan bir hastalık. Özellikle KOAH ile karıştırılabilir. KOAH'lı hastaların kendilerini astım hastası sandığına sıklıkla şahit olunmakta. Bu noktada hastaları bilinçlendirmek önemli. Bazı vakalarda, öksürük astımın tek semptomu olabilir. İki ayı geçen sürekli ve geçmeyen öksürüklerde astımdan şüphelenmek gerekmektedir. Bu gibi durumlarda hastalar öksürük şuruplarıyla, çeşitli ilaçlarla aylarca boş yere tedavi olabiliyor. Bunun nedeni, ülkemizde "hasta sevk sistemi"nin işlemeyişi, yanlış uzmanlık alanlarında çare aranması. Ayrıca sağlık sistemi de doğru tanı koymaya elverişli değil. Astım teşhisinde en önemli yöntem hastalık öyküsünü dinlemek ve muayene iken, hastasına sadece 5 dakika ayırabilen doktor teşhiste yanlılabiliyor. Dünyada birinci basamakta uygulanan astım teşhis yöntemi "Spirometri testi" ise ülkemizde ancak ikinci hatta üçüncü aşamada yapılıyor.

Astım tedavisi nasıl yapılıyor?

Türkiye'de Astım Hastalığına Yönelik Veriler

- ☉ Türkiye'de 5 milyon civarında astım hastası var.
- ☉ Yüzde 5'inden azında hastalıkları tam kontrol altında tutulabiliyor.
- ☉ Yüzde 80'inin uykusu astım nedeniyle bölünüyor.
- ☉ Yüzde 80'i günlük yaşam aktivitelerini yerine getirirken zorlanıyor.
- ☉ Yüzde 40'ı astım nedeniyle istediği mesleği yapamıyor.
- ☉ Astımın yılda bin civarında ölüme neden olduğu tahmin ediliyor.
- ☉ Önemli bir iş gücü kaybı ve ekonomik maliyet getiriyor.



Tedavi için, semptomları rahatlatıcı ilaçlar ile hastalığı tedavi eden, kontrol altına alan ilaçlar kullanılmakta, alerjik astımlı hastalarda alerji tedavisi de gerekmektedir. Astım nedeniyle solunum yollarında kalıcı değişiklikler gerçekleşmeden tedaviye başlamak çok önemli. Çocuk yaş grubunda da çok sık rastlanan astım, bebeklikte bile öngörülebilir. Özellikle, ailede astım öyküsü, egzama, süt-yumurta alerjisi, evinde sigara tüketimi olan çocuklar, sezaryen yöntemle doğan bebekler daha çok astım hastalığı riski taşımakta.

Tedavi aşamasında ülkemiz ne durumda?

Ülkemizde SGK kapsamında Solunum Sistemi Hastalıklarının tanı ve tedavisi için yapılan ödemeler, sağlık hizmetlerine ödenen genel tatarın yüzde 10'undan fazlasını teşkil etmekte. Dünyada, kronik solunum hastalıklarının çoğu için evde bakım organizasyonları kurulmakta ve böylelikle hem tedavi maliyeti düşürülmekte hem de hastanın kendini psikolojik olarak daha

Evde Astımı Tetikleyen Unsurlar

- ☉ Ev tozu akarları
- ☉ Hamamböceği
- ☉ Yanma ürünleri
- ☉ Sigara dumanı
- ☉ Ev hayvanları
- ☉ Küf
- ☉ Tüketici ürünleri



Alınabilecek önlemler:

- ☉ Yatak örtüsü, nevresim ve çarşafın haftada en az iki kez değiştirilerek 60c üzerinde bir sıcaklıkta yıkanması,
- ☉ Evde sık sık temizlik yapılması, tercihan temizliği hasta dışında başkasının yapması, kendiniz yapıyorsanız maske kullanılması,
- ☉ Evin sık sık havalandırılması,
- ☉ Yatak odasında halı varsa kaldırılması,
- ☉ Kumaş döşeli eşyalar yerine deri, suni deri, ahşap ve plastikten yapılmış olanlar tercih edilmesi,
- ☉ Evde peluş oyuncak barındırmamak,
- ☉ Yatak ve yastıkların akarları geçirmeyen özel bir kılıf ile kaplanması,
- ☉ Akarları öldüren özel kimyasal solüsyonlarla temizlik yapılması,
- ☉ Özellikle hepa filtre içeren hava temizleme cihazlarının kullanılması.



rahat hissettiği ev ortamında tedavi olması sağlanmakta. Türkiye'de henüz bu tarz bir çalışma yok fakat genel bir uygulama olarak başlatılmasını gerekli görüyoruz. Tedavi maliyeti açısından bir rakam verecek olursak, bir astım hastasının dünya ortalamasında yıllık tedavi harcaması 1000-1500 dolar iken, Türkiye'de bu rakam 1000-1500 lira civarında.