



# Kronik obstrüktif akciğer hastalığı

**Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), önlenebilir bir hastalıktır. Eğer bu hayat kalitesini gerçekten bozan hastalıkla uğraşmak istemiyorsanız, sigaradan uzak durun ve yaşadığımız alanların havasının mümkün olduğunca temiz olmasına özen gösterin.**

**K**ronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), zararlı gaz ve partiküllere karşı havayolları ve akciğerin artmış kronik inflamatuvar yanıtı ile ilişkili ve genellikle ilerleyici özellikteki kalıcı hava akımı kısıtlaması ile karakterize, yaygın, önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır.

Son 200 yıldır geleneksel risk faktörlerinin (yetersiz beslenme, kirli su, hijyenik olmayan koşullar, ev içi kirlilik vb.) giderek azalması, fakat yeni risk faktörlerinin (tütün, sağlıksız diyet, obezite, fiziksel inaktivite, mesleki riskler, hava kirliliği vb.) ortaya çıkması hastalık kalıplarının da değişmesine neden olmuştur. KOAH, tüm dünyada önde

gelen mortalite ve morbidite nedenidir. Neden olduğu büyük ekonomik ve sosyal yük giderek artmaktadır.

TOBB ETÜ Hastanesi'nden Yrd. Doç. Dr. Barış M. Poyraz da KOAH ile ilgili deneyimlerini bizimle paylaştı. "Hastalık, en çok ölüme neden olan hastalıklar sıralamasında iskemik kalp hastalıkları ve inmeden sonra üçüncü sıradadır.

## Hava kirliliği ile gelişebiliyor

KOAH gelişimi için tüm dünyada en yaygın görülen risk faktörü sigara dumanıdır.

Sigara içiciler, içmeyenlere göre, daha yüksek solunumsal semptom prevalan-

sına ve akciğer fonksiyon anormalliğine daha büyük yıllık akciğer fonksiyonu azalmasına ve daha yüksek KOAH mortalitesine sahiptirler.

Diğer tıp tütün kullanımı (pipo, puro, nargile vb.) ve çevresel tütün dumanı da akciğerlerin toplam solunan partikül ve gaz yükünü artırarak solunumsal semptomlar ve KOAH gelişimine katkıda bulunabilirler.

İyi havalanmayan evlerde, iyi çalışmayan sobalar veya açık ateşte yakılan odun, tezek, bitki kökleri ve kömürden (biyomas yakıtlardan) kaynaklanan çok yüksek düzeylerde iç ortam hava kirliliği gelişebilmektedir. Biyomas yakıt dumanlarına maruziyetin KOAH oluşturma gücü sigara dumanına maruziyetiyle hemen hemen aynıdır. Dış ortam hava kirliliğinin KOAH gelişimindeki rolü iyi bilinmemektedir, fakat sigara dumanı ile karşılaştırıldığında bu riskin daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak yüksek düzeydeki şehir hava kirliliğinin kalp ve akciğer hastaları için zararlı olduğu bilinmektedir.

## Tanı için testler yapılmalı

Kronik nefes darlığı, öksürük ve balgam çıkarma yakınmaları olan ve risk faktörlerine maruziyet öyküsü olanlarda KOAH düşünülmelidir. Tanı mutlaka solunum fonksiyon

testleri yapılarak doğrulanmalıdır. Hastalığın temel semptomu nefes darlığıdır. Hafif KOAH'da hastaların temel şikayetleri kronik öksürük ve balgam çıkarmadır.

Bu semptomlar, hava akımı kısıtlılığı gelişiminden yıllar önce başlamış olabilir ve genellikle hastalar tarafından önemsenmez.

Eşlik eden hastalıklar ve alevlenmeler hastalığın doğal seyrini olumsuz etkiler. KOAH'ın en sık rastlanan komplikasyonları; pulmoner hipertansiyon, kor pulmonale, solunum yetmezliği, pnömotoraks ve venöz tromboembolizmdir.

### **KOAH'lı hastalarda saptanan ek hastalıklar**

- ▶ İskelet kas güçsüzlüğü,
- ▶ Kardiyovasküler sistem hastalıkları (iske- mik kalp hastalıkları, konjestif kalp yetersiz- liği, pulmoner hipertansiyon),
- ▶ Metabolik sendrom,
- ▶ Şeker hastalığı,
- ▶ Kemik erimesi,
- ▶ Akciğer kanseri,
- ▶ Kansızlık,
- ▶ Obstrüktif uyku apne sendromu ve dep- resyondur.

KOAH'da tedavinin en önemli he- defleri hastalık ilerlemesini yavaşlatmak, alevlenmeleri önlemek ve mortalite hızını azaltmaktır. Sigara içiminin bırakılma- sının akciğer fonksiyonlarındaki azalmayı ve mortaliteyi yavaşlattığı gösterilmiştir. KOAH gelişiminde en yaygın risk faktörü tütün kullanımıdır.

Sigarayı bırakma bu hastalarda semp- tomlarda azalma ve yaşam kalitesinde iyi- leşme yapmasının yanı sıra, akciğer kanseri, kardiyovasküler hastalıklar ve diğer tütünle ilgili hastalıkların gelişimi ve bunlara ikincil mortalitede de azalma sağlayacaktır.

O nedenle KOAH tedavisinin birinci aş- ması halen sigara içmekte olan hastaların sigarayı bırakmalarını sağlamaktır.

### **Risklere dikkat edilmeli**

Özellikle kadın ve çocukların biyomas yakıt dumanına maruziyetlerinin azaltılma- sı, tüm dünyada KOAH prevalansını azalt- mada son derece önemli bir hedeftir. İyi havalanmayan evlerde yemek pişirmek ve ısınmak amacıyla biyomas yakıtların kul- lanılması KOAH gelişimi için büyük bir risk oluşturmaktadır. Duman sızdırmayan nite- likli sobaların kullanılması, evlerin yeterince havalandırılması ve kötü kalitede kömür kullanımının önlenmesi KOAH gelişimini önlemede etkili olacaktır.

Kamuoyunun iç ve dış ortam hava kir- liliği ve sağlığa etkileri konusunda bilgilen- dirilmesi ve kirliliğin ileri boyutlara vardığı zamanlarda radyo, televizyon ve diğer kitle iletişim araçları ile hastaların evden çıkmamaları konusunda uyarılmaları alevlenme- leri önlemede yardımcı olacaktır.

Elde edilen bulgular, KOAH'lı hasta- larla fiziksel aktivitenin teşvikinin hem hastalık gelişimi, hem hastalığın ilerlemesi ve hem de komplikasyonların gelişiminin önlenmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.



**TOBB ETÜ Hastanesi**  
**Yrd. Doç. Dr. Barış M. Poyraz**

KOAH'da korunma, morbidite ve mor- talitesin önlenmesi açısından, KOAH teda- visinde uygun diyetle birlikte fiziksel aktivi- tenin teşvik edilmesi, tedavi programlarının önemli bir parçası olmalıdır.

### **Fiziki aktivite yapılmalı**

Bu nedenle, yaşlı yetişkinlerde ve klinik olarak anlamlı kronik sorunları olan yetiş- kinlerde sağlığın iyileştirilmesi ve korunma- sı için haftanın en az beş günü, günde en az 30 dakika süre ile orta yoğunlukta fizik aktivite (örneğin yürüyüş) önerilmektedir.

İnfluenza aşısı KOAH'lılarda hastaneye yatışı gerektiren alt solunum yolu enfek- sionlarını ve ölümleri azaltabilmektedir .

Pnömonokok (zatürre) aşısı 65 yaş ve üzerindeki olgularda ve genç yaşta ol- masına rağmen özellikle kardiyak hastalık gibi eşlik eden hastalığı olan olgularda önerilmektedir.

KOAH'da kullanılan ilaç tedavisi esas olarak semptomları veya komplikasyonları azaltmaya yöneliktir. Semptomatik tedi- vinin temelini bronkodilatörler (nefes açı- cılar) oluşturur. Bu ilaçlar öncelikle solunum yoluyla verilirler. Günümüzde, etkin bir çok ilaç olsa da akciğerlerde oluşan zararı ge- riye döndürmek çok zordur.

Sonuç olarak, KOAH önlenilebilir bir has- talıktır. Eğer bu hayat kalitesini gerçekten bozan hastalıkla uğraşmak istemiyorsanız, sigaradan uzak durun ve yaşadığımız alan- ların havasının mümkün olduğunca temiz olmasına özen gösterin."

