

## ASTIM TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?

Astım günümüzde tedavi ile kontrol altına alınabilen bir hastalıktır. Düzenli ilaç kullanımı ve hekim kontrolü bu tedavide en önemli faktörlerdir. Kendiliğinden düzelebildiği gibi uygun ve yeterli astım tedavisi şarttır.

## HASTANIN ALABİLECEĞİ ÖNLEMLER VAR MI?

Hekim ve hasta/aile arasındaki işbirliği ile belirtilerin tamamen kontrol altına alınması sağlanmaktadır. Bu nedenle hasta hekimle işbirliği yapmalıdır. Tetikleyicileri tanımalı ve onlardan kaçınmalıdır. İlaçlarını düzenli kullanmalıdır.

## ASTIM HASTASI HAYVAN BESLEYEBİLİR Mİ?

Astımlı hastaların bir kısmında evcil hayvanlara karşı alerji vardır, bu hastaların ev içinde hayvanlarla teması önlenmelidir.

**Astımlı kişilerde solunum yolu enfeksiyonlarının astım ataklarını tetiklediği bilinmektedir. Astımlı bireylerde basit bir grip, nefes darlığına yol açabilmektedir.**



**ASTIMI TETİKLEYEN  
FAKTÖRLERDEN KAÇINALIM  
HEKİMLE İŞBİRLİĞİ YAPALIM  
RAHAT NEFES ALALIM**



## ASTIM NEDİR?

Hava yollarının daralması ile kendini gösteren ve ataklar halinde gelen bir hastalıktır. Hava yolu duvarı şiş ve ödemlidir. Bu durum akciğerlerin uyarılara aşırı duyarlı olmasına neden olur.

## ASTIM HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Toz, duman, koku allerjenler gibi çok çeşitli uyarılar ile temas sonrası öksürük, nefes darlığı ve göğüste baskı hissi gibi yakınmalar ortaya çıkar. Krizde hava yollarını saran kaslar kasılır, ödem ve şişlik artar, ilerleyen iltihapla birlikte hava yolu duvarı kalınlaşır. Tüm bunlar hava yollarını önemli ölçüde daraltır ve havanın akciğerlere girip çıkması engellenir. Bu durum; artan öksürük, nefes darlığı, hırıltı, hışıltı ile kendini göstermektedir.

## ASTIMLI HASTALAR SPOR YAPABİLİR Mİ?

Egzersiz öncesi ısınma hareketlerinin yapılması, egzersiz yaparken burundan nefes alınması, soğuk havalarda egzersiz yapılırken maske takılması, egzersizden 15 dakika önce hızlı etkili nefes açıcıların kullanımı astımlı hastaların daha rahat egzersiz yapmalarına olanak sağlar.

## ASTIM, İKLİM VE HAVA KİRLİLİĞİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

Ani nem ve ısı değişiklikleri, hatta rüzgar bile astım belirtilerini başlatabilir. Genellikle kışın ve yağışlı havalarda yakınmalar artar. Motorlu taşıtlardan, sanayi ya da konutlarda kullanılan yakıtlardan kaynaklanan gaz ve tanecikler solunum yollarını tahriş eder. Solunum yolu enfeksiyonları sırasında bu duyarlılık artar. Dış ortamda hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde gereksiz aktivitelerden kaçınılmalı, evin pencereleri kapalı tutulmalı ve gerekmiyorsa dışarı çıkılmamalıdır.

