

#### 4. İLAÇ TEDAVİSİ İLE KONTROLÜ SAĞLAMAK VE DÜZENLİ DOKTOR KONTROLÜNE GİTMEK

Astım, günümüzde tedavi ile kontrol altına alınabilen bir hastalıktır.

- Hekim tarafından verilen kişiselleştirilmiş tedavi planına uyulmalıdır.
- Bu tedaviler neticesinde hastalığın kontrol altına alınması esastır.
- Hastalığın kontrolü için nefes açıcılar ile inhaler steroidler birlikte kullanılmalıdır.
- Hekimin önerdiği aralıklarla düzenli kontrole gidilmelidir.

#### 5. DOĞRU BİR ŞEKİLDE İNHALERİ KULLANMAK VE HEKİMİN VERDİĞİ TEDAVİYE UYUMU SAĞLAMAK

Hekiminiz tarafından her kontrolde;

- Tedaviye yanıtınız ve uyumunuz değerlendirilir.
- Inhaler cihazı nasıl kullandığınız gözden geçirilir.
- Tedaviye uyumunuz değerlendirilir.
- İlaça ilişkin yan etki varlığı belirlenir.
- Size en uygun tedavi tespit edilir.

Yılda 3 kutudan fazla salbutamol gibi kısa etkili rahatlatıcıların kullanımı atakları arttırır.



**HASTA HEKİM İŞBİRLİĞİYLE YÜRÜTÜLEN TAKİP VE TEDAVİ HASTALARIN NORMAL BİR YAŞAM SÜRMESİNİ SAĞLAR**



**İNHALERİNİZİ DOĞRU KULLANMAK İÇİN VİDEOLARIMIZI İZLEYİNİZ**

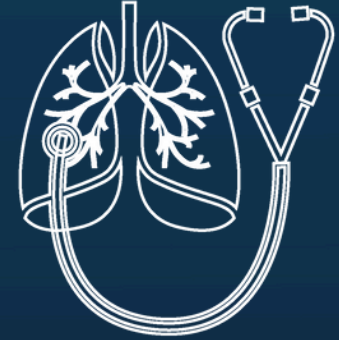


[hsgm.saglik.gov.tr](http://hsgm.saglik.gov.tr) [f](#) [i](#) [x](#) [v](#) [in](#) [@](#) /halksagligigm



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**ASTIMDA  
EĞİTİM GÜÇ VERİR**



**BİLGİ ANAHTARDIR**

7 MAYIS  
DÜNYA ASTIM GÜNÜ



[hsgm.saglik.gov.tr](http://hsgm.saglik.gov.tr)

## ASTIM NEDİR?

Akciğer içi hava yollarında (bronşlar) daralmaya neden olan ve ataklar ile seyreden müzmin (süregen) bir hastalıktır.

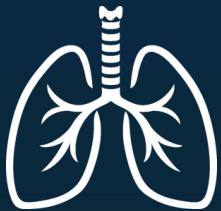
Hastalık, bir takım tetikleyicilerin akciğer içi hava yollarını daha fazla etkilediği bazı kişilerde iltihaplanma ve daralma ile ortaya çıkar. Bu daralma ilaçlarla ya da kendiliğinden düzelebilir .

## ASTIMIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Öksürük, hırıltı/hışıltı, göğüste baskı hissi, nefes darlığı gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu belirtilerin ağırlığı ve sıklığı zaman içinde değişebilir.

## ASTIMI TETİKLEYİCİLER NELERDİR?

- Allerjenler (ev içi akarları kedi köpek hamam böceği küf mantarları polenler)
- Solunum yolu infeksiyonları
- Egzersiz
- Soğuk hava
- İç ve dış ortam hava kirliliği
- Besinsel katkı maddeleri
- Bazı ilaçlar
- Sigara ve sigara dumanı maruziyeti
- Kimyasallar
- Keskin kokular
- Stres
- Reflü



## ASTIM TANISI NASIL KONUR?

Yakınmaları astım ile uyumlu olan kişilerin muayenesi ve solunum fonksiyon testleri (nefes ölçüm testleri) yapılması ile tanı konulur.

Tanıda, hastanın yakınma öyküsü önemlidir. Bu öykü solunum fonksiyon testlerinde düzelebilen bir darlığın gösterilmesi ile desteklenmelidir.

Kan sayımı, deri testleri gibi başka testler yapılarak da astımın hangi tip olduğuna karar verilir.

## ASTIMIN KONTROL ALTINDA OLMASI NE DEMEKTİR?

- Günlük aktivitelerin yerine getirilebilmesi
- Gece, astım nedeniyle uykunun bölünmemesi
- Günlük yakınmaların haftada 2'den az olması
- Salbutamol gibi kısa etkili rahatlatıcıların haftada 2'den fazla kullanılmaması

## ASTIMDA TEDAVİ İLKELERİ

1. Sağlıklı yaşamak
2. Astımı tetikleyen faktörlerden uzak durmak
3. Ek hastalıkları gidermek, kontrolde tutmak
4. İlaç tedavisi ile kontrolü sağlamak ve düzenli doktor kontrolüne gitmek
5. Doğru bir şekilde nefes açıcı ilaç (inhaler) kullanmak ve hekimin verdiği tedaviye uyum sağlamak



## 1. SAĞLIKLI YAŞAMAK

- Fazla kiloları vermek
- Taze sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek
- Hazır (fast food) gıdaları tüketmemek
- Katkı maddeleri içeren ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak
- Gıda alerjisi varsa alerjik olunan gıdaları tüketmemek
- Fiziksel aktiviteyi arttırmak
- Tütün ve tütün mamullerini kullanmamak

## 2. ASTIMI TETİKLEYEN

### FAKTÖRLERDEN UZAK DURMAK

- İç ortam alerjenlerinden korunmak (ev içi akarları, kedi, köpek, küf mantarları vb)
- Dış ortam alerjenlerinden korunmak (polenler)
- Hava kirliliğinden korunmak
- Mesleki risklerden korunmak (boyacılar, çiftçiler, temizlik işçileri vb.)

## 3. EK HASTALIKLARI GİDERMEK, KONTROLDE TUTMAK

- Obeziteden korunmak
- Kronik üst solunum yolu hastalıklarından korunmak
- Reflüden korunmak

