



SAĞLIKLI NEFES ALABİLMEK İÇİN;

Tütün ve tütün ürünlerini kullanmayın
Soluduğunuz ortam havasını temiz tutun

Düzenli ve dengeli beslenin

Düzenli egzersiz yapın

Yaş grubunuza uygun aşınızı olun

İklim değişikliğine duyarsız kalmayın



Sağlığınız için erken davranın
danışmanlık almak için
aile hekiminize başvurun!

KOAH Tanısı Nasıl Konur?

- Öksürük, balgam ve nefes darlığı şikayetlerinin olması
- Meslek öyküsü
- Nefes ölçüm testi (solunum fonksiyon testi) ile solunum fonksiyonlarının gerilediğinin gösterilmesi ile tanı konur

KOAH'da Tedavi İlkeleri Nelerdir?

- Tütün ve tütün ürünlerinin bırakılması
- Zararlı gaz ve maddelerin solunmaması
- Hava kirliliği olan yerlerde maske kullanılması
- Grip ve zatürre aşılarının zamanında yapılması
- Nefes açıcı ilaçların önerilen şekilde doğru ve düzenli olarak kullanılması



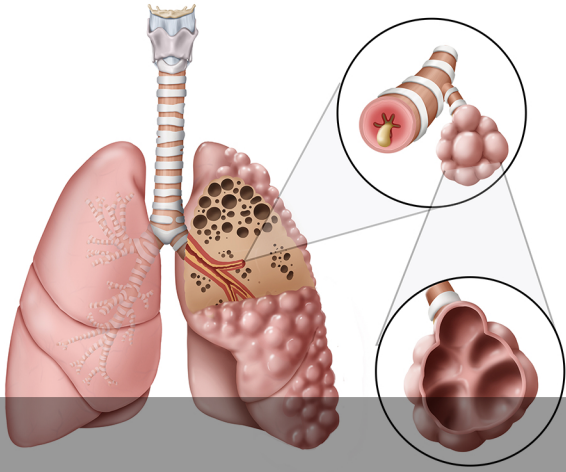
**HAVAMIZI KOAH'SIZ
KORUYALIM YAŞAYALIM**

Detaylı bilgi için
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar>



GARD
Türkiye





KOAH Nedir?

KOAH; kalıcı solunum yakınmalarına neden olan, nefes alıp vermede zorluk ile kendini gösteren ve kontrol edilebilen bir akciğer hastalığıdır.

KOAH Nasıl Oluşur?

- Normalde balon gibi genişleyip daralabilen hava kesecikleri mikrobik olmayan nedenlerle iltihaplanır ve bu özelliklerini yitirir.
- İltihaplanan hava yollarında daralma olur ve soluk verildiğinde daha fazla hava akciğerlerde hapis kalır.
- Bu durum kirli havanın dışarı atılmasını ve temiz havanın içeri alınmasını güçleştirir ve akciğerde kalıcı hasar gelişir.

Aşağıdaki sorulara cevabınız 'EVET' ise KOAH'lı olabilirsiniz!

- Sigara içiyor musunuz?
- Öksürüyor musunuz?
- Balgam çıkarıyor musunuz?
- Nefesiniz daralıyor mu?

KOAH'a Yol Açan Nedenler Nelerdir?

- Sigara, pipo, puro, nargile gibi tütün ve tütün ürünlerinin kullanılması
- Metal, çimento, tahıl, tekstil, kağıt, ulaşım gibi sektörlerde çalışanların mesleki nedenlerle toz, duman ve zararlı gazlara maruz kalması
- Kapalı ortamlarda kullanılan odun, kömür, tezek gibi organik yakıtların dumanının solunması

KOAH'ın Belirti ve Bulguları Nelerdir?

- Sinsi başlayan ve şiddeti giderek artan nefes darlığı ve kronik öksürük
- Balgam çıkarma
- Bazı hastalarda yorgunluk hissi

Hastalığın ilerlemesi ile yakınmalar daha da artarak kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

KOAH'ın Erken Tanısını Engelleyen Faktörler Nelerdir?

- Bulguların önemsenmemesi ve hekime zamanında baş vurulmaması
- Bulguların yaşlanma, fazla kilo gibi başka nedenlere bağlanması
- Sigara kullananlar tarafından hastalığın erken döneminde hekime başvurunun ertelenmesi