



17 KASIM 2021 DÜNYA KOAH GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığına Karşı Küresel Girişim (GOLD) tarafından organize edilerek, 2002 yılından itibaren her yıl kasım ayının üçüncü çarşamba günü elliden fazla ülkede gerçekleştirilen Dünya KOAH günü etkinlikleri, toplumda hastalıkla ilgili farkındalık oluşturmak, yerel ve küresel çapta bir etki yaratmak için düzenlenmektedir.

Bu yıl 17 Kasım 2021’de gerçekleştirilecek olan Dünya KOAH Günü etkinliklerindeki amacımız, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de devam eden COVID-19 pandemisinden bağımsız olarak, KOAH nedeniyle toplumda sakatlık ve ölümlerin devam ettiğini vurgulamak olacaktır. KOAH hastaları pandemi sürecinde en kırılgan hasta gruplarından olduğu için, akciğer sağlığına odaklanmak önem taşımaktadır. Sağlıklı akciğerler ve sağlıklı nefes için dünyanın, insan sağlığı açısından daha iyi bir yer haline gelmesi gerekmektedir. Bu nedenle 2021 yılı Dünya KOAH Günü tamamımız “**Sağlıklı Nefes, Sağlıklı Dünya**” olarak belirlenmiştir.

KOAH’tan korunmada en önemli yaklaşımlar **sağlığın sosyal belirleyicilerinin iyileştirilmesi, soluduğumuz havanın kalitesinin iyileştirilmesi, sağlıklı beslenme, egzersiz ve aşılanmadır**. Tüm KOAH hastaları COVID ve influenza (grip) aşılarını yaptırmalı, pnömokok (zatürre) ve DBT (karma aşı) aşıları için doktorlarından bilgi almalıdırlar.

KOAH [Kronik (Müzmin) Obstrüktif (Tıkayıcı) Akciğer Hastalığı] genellikle zararlı toz ve gaz maruziyeti ve/veya yetersiz akciğer gelişimine neden olan faktörlerin etkisiyle ortaya çıkar. Hava yolları ve/veya hava keseciklerinde gelişen yapısal bozukluklar sonucu, kalıcı solunumsal yakınmalarla birlikte nefes alıp vermede zorluk ile karakterize, **yaygın, önlenbilir ve tedavi edilebilir** bir akciğer hastalığıdır. Eşlik eden hastalıklar ve alevlenmeler hastalığın seyrini kötü yönde etkilemektedir.

KOAH gelişimi için tüm dünyada en yaygın görülen risk faktörü her türlü **tütün dumanına (sigara, nargile, puro, elektronik sigara, ısıtılmış tütün ürünleri gibi)** maruziyettir. **Pasif olarak tütün dumanına maruziyet de KOAH gelişimine katkıda bulunmaktadır. Akciğer gelişiminde yetersizlik ile ilişkili hasta faktörleri** (düşük doğum ağırlığı, çocuklukta sık geçirilen solunum yolu infeksiyonları), sağlığın sosyal belirleyicileri olarak bilinen **birey ve toplumun sağlık durumlarını etkileyen ekonomik ve sosyal değişkenler, iç ortam hava kirliliği** de diğer risk faktörlerindedir.

KOAH'ta en sık görülen yakınmalar **öksürük, balgam, nefes darlığı ve bazı olgularda yorgunluk hissidir**. KOAH'ın tanısı, basit ve ağrısız bir test olan “nefes ölçüm testi” ile kolayca konulabilir.

KOAH tanısı konulan kişilerin tütün ve tütün ürünlerinin kullanımını bırakmaları, zararlı toz ve gaz içeren ortamlardan, hava kirliliğinden uzak durmaları, sağlıklı beslenmeleri ve günlük egzersiz yapmaları gereklidir.

KOAH hastalarının **grip ve zatürre aşılmasını yaptırmaları ve nefes yoluyla alınan ilaçlarını düzenli olarak kullanmaları gerekir**. Bu tedavilerin yanı sıra hastaların **sağlıklı beslenmeleri, fiziksel aktivitelerini yapmaları ve gerektiğinde akciğer rehabilitasyonu hizmetlerinden faydalanılması** günlük yaşamlarının daha kaliteli hale gelmesini sağlar.

Türkiye’de ilk COVID-19 vakası bildirildikten sonra pandemi sürecinde kronik solunum hastaları da olumsuz etkilenmiştir. Bununla birlikte geçtiğimiz yıl içinde KOAH hastalarının izole olmaları, hava kirliliğinin azalması, pandemiye yönelik uygulanan önlemler sayesinde COVID-19 hastaları arasında KOAH sıklığının diğer kronik hastalıklar kadar fazla olmadığı görülmüştür. KOAH varlığında yoğun bakım gerektiren ağır COVID-19 hastalığı riskinin **5 kat** arttığı bildirilmiştir.

KOAH hastalarında temel hedef, hastaların **pandemi öncesinde kullanılan KOAH ilaçlarına aynı şekilde devam etmesi sağlanarak** stabil halde tutabilmektir. Evde solunum cihazı ve oksijen tedavilerine önceden olduğu gibi devam edilmelidir. KOAH hastası olan ve COVID-19 enfeksiyonu gelişen hastalarda KOAH alevlenmesi diğer viral enfeksiyonlarla benzerlik göstermektedir. Bu nedenle, doğru tanı gereklidir ve mümkün olduğunca ayırıcı tanı mutlaka yapılmalıdır.

Yapılan çalışmalarda, pandemi nedeniyle yüz yüze klinik ziyaretlerin azaldığı tespit edilmiş, aynı şekilde pulmoner rehabilitasyon programlarının kesintiye uğradığı gözlenmiştir. KOAH hastaları alevlenme dönemlerini evde geçirmeyi tercih etmişlerdir. Bu süreçler için tele sağlık ”uzaktan ya da online” sağlık uygulamaları geliştirilerek KOAH hastaları desteklenmektedir.

Sağlıklı Nefes, Sağlıklı Dünya için;

- 1. Akciğerlerini Korum,**
- 2. Sağlıklı Beslen,**
- 3. Hareketli Kal,**
- 4. Maskeni Tak,**
- 5. Aşımı Ol.**