



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

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!



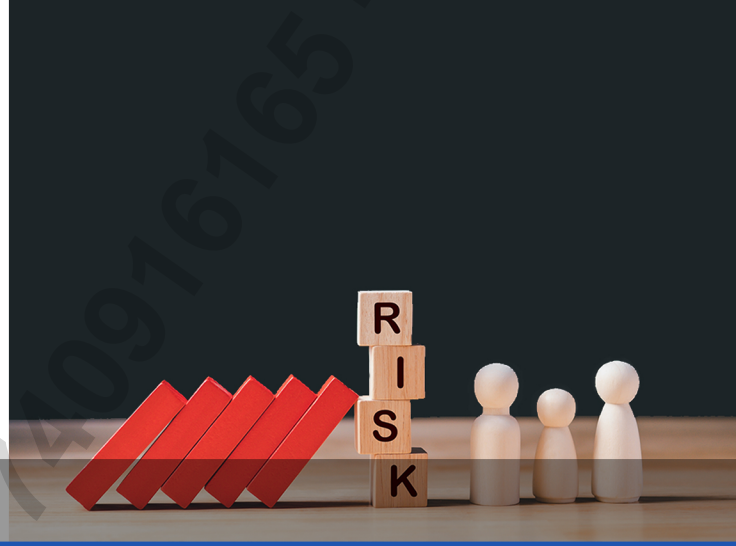
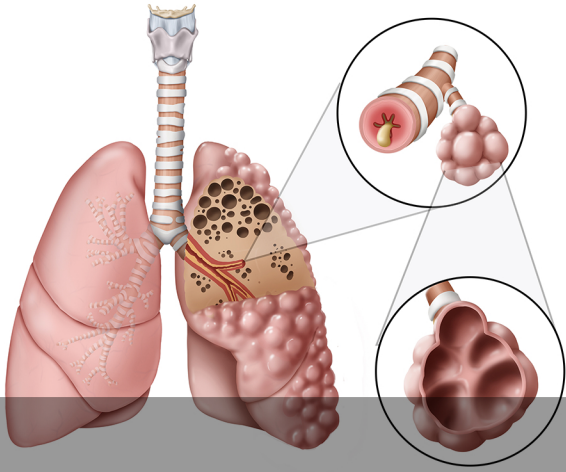
**HAVAMIZI KOAH'SIZ
KORUYALIM YAŞAYALIM**

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