

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-140

16 KASIM DÜNYA KOAH GÜNÜ

Kronik **Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)**; tam olarak geri dönüşümlü olmayan, ilerleyici hava akımı kısıtlanması ile karakterize bir hastalıktır.¹

Ne sıklıkta görülür?

Dünya genelinde, 2015 yılında hastalığa bağlı olarak 3 milyon ölüm meydana geldiği tahmin edilmektedir. Bu rakam o yıl tüm dünyadaki ölümlerin %5'ini oluşturmaktadır.² Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı olanların ve bu hastalıktan ölen kişilerin dünyadaki dağılımına bakıldığında, %90'dan fazlasının düşük-orta gelirli ülkelerde yaşayan insanlar olduğu görülmektedir.^{2,3}

Dünya'da ve Türkiye'de her beş kişiden birisinde KOAH vardır. Ancak, KOAH olanların yalnızca onda biri hastalığının farkındadır. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığına ait belirti ve bulgular 50'li yaşlara gelmeden fark edilemeyebilir. Bunun başlıca nedeni hastaların KOAH bulgularını hekime başvurmaya geçecek kadar önemsememesi, sıklıkla bunları sigara ile ilişkilendirmesi ya da bu bulguları yaşlanma, şişmanlık gibi başka nedenlerle açıklamayı tercih etmesidir. Oysa hastalık erken dönemde saptanabilirse, risk faktörlerinden kaçınmak ve böylece hastalığın ilerlemesini durdurmak mümkün olabilecektir.⁴

Risk Faktörleri Nelerdir?

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığının en önemli ve sık görülen nedeni sigara içmek ya da sigara dumanından pasif olarak etkilenmektir.^{2,4} Hastalığın gelişimine neden olan diğer faktörler ise; meslek nedeniyle toz, duman ve zararlı gazlara maruz kalmak, iç ve dış ortam hava kirliliği, düşük sosyoekonomik durum, diyetle ilgili faktörler (A, C, E vitamin eksikliği, alkol kullanımı gibi), akciğer harabiyetini azaltan bir faktör olan alfa1 antitripsinin genetik olarak eksik olması durumu olarak tanımlanan alfa1 antitripsin eksikliği)⁴

¹ [Internet] http://www.toraks.org.tr/uploadFiles/book/file/232201117558-koah_tanimi.pdf Erişim tarihi: 15.11.2016.

² [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs315/en/> Erişim tarihi: 15.11.2016.

³ [Internet] <http://gard.org.tr/haberler/106-16-kasim-2016-dunya-koah-gunu-yayinlari.html> Erişim tarihi: 15.11.2016.

⁴ [Internet] <http://www.toraks.org.tr/halk/pdfs/koah-hasta-kitabi.pdf> Erişim tarihi: 15.11.2016.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-140

Hastalığın Belirtileri Nelerdir?

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı genellikle yavaş bir seyir gösterir ve belirtiler 40-50'li yaşlarda görünür hale gelmeye başlar. En sık görülen belirtileri nefes darlığı, müzmin seyirli öksürük ve balgam çıkarmadır. Erken dönemde efora bağlı olarak ortaya çıkan nefes darlığı, bazen kişi tarafından rahat nefes alamama, bacaklarda güçsüzlük, çabuk yorulma şeklinde ifade edilir. Solunum yolu enfeksiyonları uzun sürebilir ve hışıltılı solunum eşlik edebilir.^{2,4}

Hastalığın Tanı ve Tedavinde Neler Öne Çıkar?

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığının tanısı, "nefes ölçüm testi" ile kolayca konabilmektedir. Hastalığın erken tanısı, hastalık sürecini olumlu yönde etkiler, hastalığa bağlı sakatlık ve ölümleri azaltır. Bu nedenle;

- ✓ 40 yaş üstü,
- ✓ Sigara içmiş ya da içmekte olan,
- ✓ Meslek icabı ya da çevresel ortam gereği tozlu ortamlarda bulunan kişilerde,

müzmin seyirli öksürük, balgam ve nefes darlığı yakınmalarından en az birinin bulunması halinde kişinin bir göğüs hastalıkları hekimi tarafından görülüp "nefes ölçüm testini" yaptırması gerekir.^{5,6}

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı ile mücadele için öncelikli adım sigara içmeyi bırakmak olmalıdır. Buna ek olarak; grip ve zatürre aşılı yapdırmak, düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, stresten uzak durmak, hekim tarafından verilen ilaçları düzenli kullanmak gerekmektedir.⁴

Dünya KOAH Günü'nde Bu Yıl Nelere Dikkat Çekiliyor?

KOAH, dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu olmasına karşın, kamuoyu tarafından yeterince bilinmemektedir.³ Bu yüzden farkındalığın artırılması amacı ile 2002 yılından bu yana her yıl Kasım ayının üçüncü Çarşamba günü **Dünya KOAH Günü** olarak kutlanmaktadır. Dünya KOAH günü faaliyetleri "KOAH'a Karşı Küresel Girişim Grubu (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease; GOLD)" tarafından sağlık çalışanları ve KOAH hasta gruplarının işbirliğinde yürütülmektedir. Amacı KOAH konusunda farkındalığın artırılması olan bu günlerde her yıl KOAH konusunda bir tema belirlenmektedir. Bu yıl için de belirlenen tema aracılığı ile (*Breathe in the knowledge*) KOAH konusunda bilgi ve farkındalığın artırılması amaçlanmıştır.^{7,8} Ülkemizde ise Sağlık Bakanlığı, Türk

⁵ [Internet] <http://www.toraks.org.tr/halk/Page.aspx?d=10> Erişim tarihi: 15.11.2016.

⁶ [Internet] <http://www.cdc.gov/copd/index.html> Erişim tarihi: 15.11.2016.

⁷ [Internet] <http://goldcopd.org/wp-content/uploads/2016/04/COPD-Logo-2016-FINAL.pdf> Erişim tarihi: 16.11.2016.

⁸ [Internet] <http://goldcopd.org/world-copd-day/> Erişim tarihi: 15.11.2016.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-140

Toraks Derneği, Kronik Havayolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı (GARD) işbirliği ile bu yılın mesajı hava kirliliğinin KOAH'taki önemine dikkat çekmek için **“Havamızı Koruyalım KOAH'sız Yaşayalım”** olarak belirlenmiştir.³

Resim 1. Dünya KOAH Günü (2016) Görseli ⁷



Bu doküman Dr. Hanife Ece Erik, Dr. Merve Karaboğa, Dr. Tuğçe Mehlika Şanver, Dr. Dilek Aslan tarafından 16.11.2016 tarihinde hazırlanmıştır. Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Erik HE, Karaboğa M, Şanver TM, Aslan D. 16 Kasım Dünya KOAH Günü. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-142. [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:16.11.2016.