

Asthma

# Astım

Turkish



Astım, akciğerlerdeki hava keseciklerinin daralmasıyla ortaya çıkan ve sık görülen bir hastalıktır. Daralma, hava yollarının şişmesi ve ödemlenmesinden meydana gelir, bu da fazladan balgam üretilmesine neden olur. Bununla beraber, hava yollarını saran kaslarda kasılma meydana gelir. Bu değişiklikler havanın akciğerlere giriş çıkışını zorlaştırır ve hırıltı, öksürük ve nefes alıp vermede sorunlar yaratır.

Hırıltılı solunuma, bebeklerde ve yürümeye başlayan çocuklarda sıkça rastlanır, ancak hırıldayan her çocukta astım oluşmaz. Yaklaşık olarak her dört çocuktan birine çocukluk döneminde astım teşhisi konur.

Doğru tedaviyle, astımlı çocukların neredeyse tamamı spor yapabilirler ve aktif bir hayat sürdürebilirler. Astımı olan çocukların, astım nöbetlerinin (bazen astım krizi de denir) ne şekilde önlenebileceğini ve astım nöbetleri sırasında ne şekilde idare edileceğini anlatan bir Astım Eylem Planlarının olması gerekir.

Astımı önceden kestirmek zordur ve astım her çocuğu değişik şekilde etkiler. Çocukların çoğunda astım büyüdükçe geçer.

## Astımın belirtileri ve semptomları

Çocuğunuzun astım nöbeti geçirmekte olduğunu gösteren yaygın belirtiler şunlardır:

- Nefes alıp vermede sorunlar – çocuğunuz dinlenme konumundayken nefesi kesilmiş olabilir, göğüste sıkışma hissedebilir ya da nefesi kesildiğinden düzgün konuşamayabilir. Halsiz görünebilirler.
- Hırıltılı solunum: Çocuğunuzun nefes alıp vermesi ıslık sesine benzediğinde.
- Öksürük – bu genellikle geceleyin ya da sabahın erken saatlerinde, hava serin olduğunda ve egzersiz yaparken olur. Tek başına öksürük astım anlamına gelmez.

Yukarıda sayılanlar hafif astım nöbetinin semptomlarıdır. Bu semptomlar genellikle iki üç gün devam eder, bazen daha uzun sürer. Astım nöbetlerinin çoğu hafif atlatılır.

Ağır bir astım nöbeti geçirildiğinde:

- çocuğunuz nefes alıp vermede zorlanabilir, çok acı çekiyor olabilir, bitkin düşebilir ya da elden ayaktan kesilebilir
- nefes alıp vermeye çalışırken boğazında ya da göğsünde derin çökmeler görebilirsiniz.

**Ağır bir astım nöbeti geçirildiğinde derhal ambulans çağırın.**

## Astıma neden olan durumlar nelerdir?

Astım, nedeni tam olarak bilinmeyen bir hastalıktır. Irsi olabilir ve bazı çocukların astımı egzama, saman nezlesi ve alerjiler gibi başka hastalıklarla ilgili olabilir.

Astım nöbetine neden olabilecek birçok şey olabilir. En sık görülen nedeni, soğuk algınlığında olduğu gibi, bir virüsün yol açtığı solunum yolu enfeksiyonudur. Astım nöbetine neden olan diğer durumlar şunları içerir:

- egzersiz
- havanın değişmesi ya da rüzgarlı hava
- ev tozu akarları, polenler ya da evcil hayvanlar.

Sigara dumanı, hatta giysilere ya da eşyalara sinmiş sigara dumanı bile astım nöbetine neden olabilir. Bu yüzden, hiç kimsenin evinizde ya da çocuğunuzun etrafında sigara içmesine izin vermeyin.

Nöbetin ne zaman geçirileceğini bilmek her zaman mümkün olmadığından bunu önleyebilmeniz için çocuğunuzun astımını nelerin tetikleyebileceğini bilmeniz yararınıza olur.

## Ne zaman bir doktor görmeli

Çocuğunuz nefes alıp vermede zorlanıyorsa, hırıldıyorsa ya da öksürüyorsa, onu bir doktora götürün ve bunun astım olup olmadığını öğrenin. Eğer çocuğunuzda astım varsa, doktorunuzdan Astım Eylem Planı geliştirmesini isteyin. Bu plan size astım nöbetlerini nasıl engelleyebileceğinizi ve astım nöbeti geçirildiğinde idaresinin nasıl yapılacağını anlatır.

## Tedavi – Astım Eylem Planları

Çocuğunuzun Astım Eylem Planı kolayca ulaşabileceğiniz bir yerde bulunmalıdır. Çocuğunuza bakıcılık yapan herkesin onun astımlı olduğunu bildiğinden ve bir astım nöbeti sırasında ne yapması gerektiğini anladığından emin olmanız gerekir.

Önem almak tedavinin en önemli parçasıdır. Astım nöbetine neden olan şeylerden sakının, saman nezlesi ve egzama gibi hastalıkları kontrol altında tutun.

Astımı olan çocuklar tarafından en fazla kullanılan iki ilaç tipi rahatlatıcılar ve önleyicilerdir. Daha ciddi vakaların bazılarında, kontrol ediciler gerekebilir.

Rahatlatıcılar
<p>Rahatlatıcılar, hava yollarını açarak solunumu kolaylaştırır. Hava yollarındaki daralmaları gevşeterek havanın daha kolay girip çıkmasını sağlar ve böylece astımın semptomlarını giderir. Çok etkilidirler ve genellikle dakikalar içinde etki gösterirler. En yaygın kullanılan rahatlatıcı ilaç salbutamol'dur, genellikle Ventolin olarak bilinir.</p> <p>Astım nöbeti süresince, çocuğunuz her iki ile dört saatte bir rahatlatıcısına ihtiyaç duyacaktır. İlk nöbet atlatıldıktan sonra, çocuğunuz öksürük ve hırıltıya geçene kadar rahatlatıcıyı günde üç-dört defa almaya devam etmelidir.</p> <p>Doktorunuz aynı zamanda prednisolone (bir tür steroid) reçetesi yazabilir. Bu ilaç solunum tüplerinin Ventolin'e karşı daha duyarlı olmasını sağlar. Aynı zamanda hava yollarının içini saran zarın şişmesini ve tıkanmasını engeller.</p>
Önleyiciler
<p>Önleyiciler, astım nöbetlerinin meydana gelmesini önlemeye yardımcı olur. Flixotide ya da Pulmicort solunum yoluyla alınan önleyicilerdir, Singulair ise tablet halinde bir önleyicidir. Önleyici ilaçların her gün kullanılması gerekir.</p> <p>Her çocuğun önleyici ilaç kullanması gerekmez. Çocuğunuzda eğer haftada bir defadan fazla astım semptomları görülüyorsa, doktorunuz önleyici ilaç önerebilir. İlaçların işe yaradığından emin olunması için önleyici kullanan çocukların düzenli olarak doktoru görmeleri gerekir. Doktor ilacın dozajını gereğine göre ayarlayacaktır.</p>
Kontrol ediciler
<p>Astımın semptomları tek başına önleyicilerle kontrol edilemez hale geldiğinde, Serevent ve Formoterol gibi semptom kontrol ediciler olarak adlandırılan ilaçlar grubu da kullanılabilir. Bunlar Ventolin ve Bricanyl ile benzer şekilde etki gösterir, yalnız etkileri daha uzun sürelidir. Semptom kontrol ediciler her zaman önleyicilerle beraber kullanılır ve genellikle birleştirilmiş tek bir inhaler halindedir.</p>

## Astım ilaçlarını uygulama yolları

Çoğu astım ilacını kullanmanın en iyi yolu ilacın solunum yoluyla alınmasıdır. Nebulizerler sıvı haldeki ilaçların, maske ya da ağızlık yoluyla alınabilmesi için ilacı buhar haline getiren bir makinedir. Çoğu çocukta, nebulizer cihazı kadar etkili olan hazneli sprey kullanılır. Hazne (spacer) aletleri, nebulizere göre daha ucuz, daha seri ve taşınması daha kolaydır. Genellikle hastanelerde ve ambulanslarda kullanılır.

Çocuğunuzun astım ilaçlarını nasıl alması gerektiğini bildiğinden emin olun ve ona nasıl yardım etmeniz gerektiğini iyice anlayın. Astım – [spacer aletinin kullanımı](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_use_of_spacers) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Asthma\_use\_of\_spacers) bilgi formumuza bakın.

Çocuğunuzun astım ilaçlarını her zaman yanında taşıdığından emin olun.

## Astım nöbeti sırasında yapılması gerekenler

Çocuğunuz astım nöbeti geçiriyorsa, çocuğunuzun Astım Eylem Planındaki tavsiyelere uyun ya da aşağıdaki 4x4x4 astım ilk yardımının adımlarını uygulayın:

1. Çocuğunuzun rahat olacağı bir şekilde dik oturtun ve sakin olun.
2. Mavi rahatlatıcı spreyi sallayın ve spacer (hazne) aleti kullanarak ayrı ayrı 4 defa sıkın (spacer aletiniz varsa). Spreyi her sıkışınızda çocuğunuza spacer aletinden dört defa nefes almasını söyleyin.
3. Dört dakika bekleyin. Çocuğunuzun astımında herhangi bir düzelme yoksa, adım 2'yi tekrarlayın.
4. **Hala bir düzelme yoksa, ambulansı hemen arayın.** Çocuğunuzun astımla ilgili acil bir durumu olduğunu belirtin. Ambulansı beklerken adım 2 ve 3'ü sürekli tekrarlayın.

## Hatırlanması gereken önemli noktalar

- Doktorunuzdan Astım Eylem Planı düzenlemesini isteyin.
- Rahatlatıcı ilaçlar, astımın semptomlarını gidermek için kullanılmalıdır.
- Önleyici ilaçlar, doktorunuz tarafından verildiyse her gün alınmalıdır.
- Çocuğunuzun astım ilaçlarını nasıl alması gerektiğini bildiğinden emin olun ve ona nasıl yardım etmeniz gerektiğini iyice anlayın.
- Çocuğunuzun astım ilaçlarını her zaman yanında taşıdığından emin olun.

- Çocuğunuz astım nöbeti geçiriyorsa, ocuđunuzun Astım Eylem Planındaki tavsiyelere uyun ya da 4x4x4 astım ilk yardımının adımlarını uygulayın.
- **Çocuğunuzun semptomları aniden çok kötüye giderse ya da çocuğunuz ciddi derecede nefes darlığı çekiyorsa, konuşamıyorsa ya da dudakları morardıysa ambulans ağırın.**

## Daha fazla bilgi için

- Çocuk Sağlığı Bilgisi: [Astım – Spacer aletinin kullanımı](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Asthma\_Use\_of\_spacers)
- Çocuk Sağlığı Bilgisi: [Astım - videolar](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/asthma-videos) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/asthma-videos)
- Better Health Channel: [Astım Acil İlk Yardımı](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid)
- [National Asthma Council Australia](http://nationalasthma.org.au) (nationalasthma.org.au)
- [Asthma Australia](http://asthmaaustralia.org.au/vic/home) (asthmaaustralia.org.au/vic/home)
- [ASCI- Australia Society Clinical Immunology and Allergy inc.](http://allergy.org.au) (allergy.org.au)
- Viktorya'nın [batı bölgesindeki](http://cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) Toplum Astım Programı (cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) ya da Viktorya'nın [kuzey bölgesi](http://dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program) için Toplum Astım Programı (dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program).



Viktorya Eyalet Hkmeti'nin desteđiyle The Royal Children's Hospital tarafından geliřtirilmiřtir.  
rch.org.au/kidsinfo

### 2018'de gözden geçirilmiřtir

Kids Health Info (Çocuk Sağlığı Bilgisi) The Royal Children's Hospital Foundation tarafından desteklenmektedir. Bağışta bulunmak için, rchfoundation.org.au internet adresini ziyaret edin.

## Sorumluluk Reddi

Bu bilgiler, doktorunuzun ya da bir sağlık hizmetleri uzmanının verdiği önerilerin yerine geçmemelidir. RCH, yayımlandığı tarih itibarıyla, bu bilgilerin doğruluğunu temin etmek için her makul adımı atmıştır. RCH, hatalardan, yanlış anlaşılmalardan ya da bu bildirimlerde belirtilen herhangi bir tedavinin başarısından sorumlu değildir. Bu bilgiler düzenli olarak güncellenmektedir. En güncel bilgileri kullandığınızdan emin olun.