İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI

“SAĞLIKTA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR”

DÜNYA KRONİK OBSTRÜKTİF AKCİĞER HASTALIĞI (KOAH) GÜNÜ (16 KASIM)

Dünya KOAH günü etkinlikleri Obstrüktif Akciğer Hastalıkları Küresel Girişimi (Global Initiative of Obstructive Lung Diseases- GOLD) önderliğinde 2002 yılından itibaren her yıl kasım ayında düzenlenmektedir. Amacı, KOAH farkındalığını artırmak, sağlık profesyonelleri ve hastalar arasında bilgi paylaşımını sağlamak ve KOAH’ın hastalık yükünü azaltma yöntemlerini tartışmaktır. GOLD tarafından her yıl bir tema seçilerek kasım ayı içinde bir gün belirlenmektedir, 2022 yılı için “Sağlıklı Nefes, Sağlıklı Yaşam” teması ve 16 Kasım tarihi belirlenmiştir. Bu tema ile yaşam boyu akciğer sağlığının öneminin vurgulanması amaçlanmaktadır. 2022 yılı etkinliklerinin doğumdan yetişkinliğe kadar KOAH’a neden olan faktörlere, bu süreçte akciğer sağlığını geliştirmek için ve savunmasız popülasyonları korumak için yapılabileceklere odaklanması planlanmıştır (1-3).

KOAH dünyada üçüncü önde gelen ölüm nedenidir ve yetişkin nüfusun yaklaşık 10’da 1’ini etkilemektedir. 2019 yılında dünya çağında KOAH nedenli ölüm sayısı 3,23 milyonu bulmuştur. 70 yaş altı ölümlerin yaklaşık %90’ı ise düşük ve orta gelirli ülkelerde (LMIC) meydana gelmiştir. (3,4)

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH), amfizem ve kronik bronşiti kapsayan kronik akciğer hastalıklarını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. KOAH nefes alıp vermede zorlanma ile karakterize, yaygın, önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır. Kişi tarafında şüphelenilip doktora başvurulmazsa yıllarca ilerleyebilir. Bu nedenle özellikle, nefes darlığında artış, sık öksürük, hırıltılı solunum, göğüste sıkışma hissi ve normalden fazla yorgunluk olması gibi durumlarda doktora başvurulması önerilmektedir (4,5).

KOAH’a neden olan risk faktörlerinde tütün kullanımının dışında, iç ve dış ortamda fosil yakıt ile biyokütle dumanına ve hava kirliliğine maruziyetin de önemli olduğu bilinmektedir. Çocukluk döneminde yetersiz beslenme, sık ve şiddetli akciğer enfeksiyonları geçirme, prematürite gibi faktörler ve alfa-1 antitripsin eksikliği gibi genetik altyapıdan kaynaklanan faktörler de akciğer gelişimini etkileyerek KOAH’a yol açabilmektedir. Düşük ve orta gelirli ülkelerde artan şehirleşme, hava kalitesinde bozulma ve artan tütün kullanımı oranları risk faktörleriyle karşılaşma olasılığını artırmaktadır. Hastalık sıklığını azaltabilmek için öncelikle bu risk faktörlerine maruziyeti azaltmamız gerekmektedir (3,4).

Şüphelenilen hastalarda KOAH tanısı, hızlı ve ağrısız bir test olan “solunum fonksiyon testi” ile konulabilir. Erken tanı konulması akciğer hasarını azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak için çok önemlidir. Günümüzde KOAH’ın kesin bir tedavisi yoktur, verilen ilaçlar ve yaşam tarzı değişiklikleri ile nefes alıp vermede rahatlama sağlamak, atakları önlemek ve yaşam kalitesini artırmak amaçlanmaktadır. Hastaların özellikle doktorun tavsiyelerine uyarak yaşam tarzı değişikliklerini yapmaya ve verilen ilaçları doğru şekilde kullanmaya özen göstermesi hastalığın seyrini kontrol altına almak için önemlidir. (4,5).

KOAH tanısı alan kişilerin hastalıklarını kontrol etmek ve yaşamlarını iyileştirmek için yapabilecekleri değişiklikler bulunmaktadır. Bunlar;

* Tütün ve tütün ürünü kullanımını bırakmak, pasif maruziyetini azaltmak,
* Düzenli egzersiz yapmak,
* Sağlıklı beslenmek,
* Hava kirliliği maruziyetinden kaçınmak,
* Yaşına ve mevsime uygun önerilen aşıları yaptırmak
* Doktoru tarafından önerilen şekilde pulmoner rehabilitasyon yapmak gibi eylemlerdir (3,4).

Dünya KOAH günü için yapılan etkinliklerin herkesi KOAH hakkında bilinçlendirmek, risk faktörlerinin bilinmesini sağlamak ve akciğer sağlığını geliştirmek için yapılacaklara odaklanması planlanmıştır. Biliyoruz ki sağlıklı akciğerleri olanlar solunum yolu enfeksiyonlarına da daha dirençli olmaktadırlar. Bu nedenle bizler de akciğer sağlığını riske atan faktörleri bilerek bunlara karşı kişisel olarak da önlemlerimizi almaya çalışmalıyız. “Sağlıklı Nefes, Sağlıklı Yaşam” teması ile kendi sağlımız için adım atmalıyız.(1,2,4)

KAYNAKLAR

1. Scientific L. TÜSAD | Dünya KOAH Günü Basın Bildirisi..Sağlıklı Nefes , Sağlıklı Dünya... [İnternet]. [Erişim Tarihi: 11 Kasım 2022]. Erişim adresi: https://www.solunum.org.tr/haber/1418/-CUSTOMER VALUE-

2. World COPD Day 2022 [Internet]. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease - GOLD. [Erişim Tarihi: 07 Kasım 2022]. Erişim adresi: https://goldcopd.org/world-copd-day-2022/

3. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) [Internet]. [Erişim Tarihi: 07 Kasım 2022]. Erişim adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)

4. 16 Kasım 2022 Dünya KOAH Günü [İnternet]. [Erişim Tarihi: 07 Kasım 2022]. Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/16-kasim-2022-dunya-koah-gunu.html

5. Miami CF 3300 P de LB. COPD Awareness Month | COPD Foundation [Internet]. [Erişim Tarihi: 10 Kasım 2022]. Erişim adresi: https://www.copdfoundation.org/Take-Action/Get-Involved/COPD-Awareness-Month.aspx

HAZIRLAYANLAR

1. Arş. Gör. Dr. Ilgın Timarcı Becerik (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)

2. Doç. Dr. Asya Banu BABAOĞLU (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)

3. Prof. Dr. Mustafa TÖZÜN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)