

ASTIM VE COPD'DE DOĞRU İNHALASYON



Kaynak: Foto Kirchheim Yayınevi; Resimler ÄZQ

SEVGİLİ HASTA,

Kronik bir akciğer hastalığınız var - Astım veya COPD (yani solunum yollarını sürekli daraltan akciğer hastalığı) - ve bundan ötürü de inhalasyon yoluyla ilaç almanız gerekiyor. Bu ilaçların ne kadar etkili olacağı, büyük ölçüde sizin inhalasyon aracını ne kadar iyi kullanabildiğinize bağlıdır. Burada solunum yolu ilaçlarınız için inhalasyon araçlarının kullanımı ile ilgili bilgi ve tavsiyeler bulacaksınız.

► SOLUNUM NASIL GERÇEKLEŞİR

İlaçlarınızın etkilerini ne şekilde gösterdiğini anlamak için, önce "normal" solunumu tanımak gerekir: Akciğerler baş aşağı duran bir ağaç gibidir; nefes borusu bu ağacın "gövdesini" oluşturur. Hava, nefes borusundan iki ana dal ve pek çok ince dallar bronşlar üzerinden "yapraklara", yani akciğer kabarcıklarına varır. Burada oksijen kana karışır. Bu nedenle solunan havanın bir engele uğramadan akciğer kabarcıklarına kadar varabilmesi çok önemlidir. Astımda ve COPD'de solunum yolları bronşlar bir iltihaplanma sonucu kimi zaman (astımda) bir süre için, kimi zaman da (COPD'de) sürekli şekilde daralmış bir durumdadır. Hava akımı gerek nefes alma, gerekse nefes verme sırasında bir engelle karşılaşmadan geçmemektedir.

► İNHALASYON İLAÇLARI

Astımda ve COPD'de solunum yollarını genişleten ilaçlar (Bronkodilatörler) ve iltihaplanmayı engelleyen ilaçlar (kortizonlu ilaçlar) kullanılır.

İnhalasyon ilaçları etkilerini kendilerine özellikle gereksinimin duyulduğu yerde - yani solunum yollarında gösterdiklerinden, bünye bunları aynı maddelerden oluşan haplara göre daha iyi kaldırır. Bu yüzden daha az dozajda kullanılabilirler ve istenmeyen yan etkileri de daha az olur. Aynı ayrı ilaçlar hakkında etraflı bilgi, Hasta Yönlendirici metinlerinde bulunuyor (Bkz. arkadaki çerçevesiz metin).

► İNHALASYON ARAÇLARI

İnhalasyon için çeşitli araçlar bulunmaktadır, bunlar gerek kullanım biçimleri gerekse avantaj ve dezavantajları açısından önemli farklılıklar gösterirler. En fazla rastlanan araç tipi doz ayarlı aerosoller ve toz inhalatörlerdir.

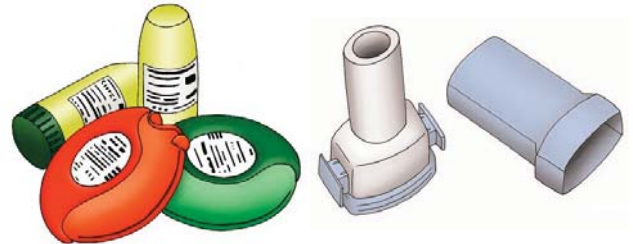
Doz ayarlı aerosollere örnekler:



■ Doz ayarlı aerosollerde ilaç çok sayıda küçük damlacıklar şeklinde püskürtülür. Burada püskürtme için tetiklemeyi siz elle yaparsınız, ancak nefes akımı ile yönetilen doz ayarlı aerosollerde bu nefes almakla yapılır. İnhalasyonla püskürtme zamanının bir birine uyumlu olması gerekir. Yani, tam püskürtmeyi tetiklediğiniz anda nefes de almalısınız.

İnhalasyonla püskürtme zamanının bir birine uyumlu olması gerekir. Yani, tam püskürtmeyi tetiklediğiniz anda nefes de almalısınız.

Toz inhalatörlerine örnekler:



■ Toz inhalatörlerinde ilaç küçük toz taneciklerine bölünmüş bir halde solunum yollarına varır. Burada tetikleyici bir el hareketi ile nefes alma anının bir birine uyumlaştırılması gerekliliği yoktur. Toz inhalatöründe ilacı doz ayarlı aerosole göre çok daha kuvvetle içinize çekmeniz gerektiğinden, bu ancak yeterince kuvvetle nefes alabiliyorsanız uygun bir araçtır.

▶ DOĞRU İNHALASYON

Basit gibi görünse de inhalasyonu öğrenmek gerekir. Örneğin doz ayarlı aerosol'ü görelim:



- Kapağını açınız
- Aracı kuvvetle sallayınız
- Nefes verip ciğerlerinizdeki tüm havayı çıkartınız
- Ağızlığı dişleriniz ve dudaklarınızla sımsıkı kavrayınız.
- Nefes alırken - başı hafifçe arkaya eğiniz.
- Düzgün ve derin nefes alınız
- Nefes alışınızla aynı anda püskürtmeyi tetikleyiniz
- İnhalatörden derin bir nefes alınız
- İlacın etkisini gösterebilmesi için beş ila on saniye nefesinizi tutunuz
- Yavaşça, olanağınca burununuzdan, nefes veriniz
- Aracın kapağını tekrar kapatınız

▶ BAŞKA NE YAPABİLİRSİNİZ?

İlacın asıl en küçük bronşlara kadar vararak orada etki gösterebilmesi için, sizin aracınızla doğru "nefes almayı" öğrenmeniz, son derece önemlidir. Bunun için siz örneğin bir hasta kursuna katılabilirsiniz, ya da aracı aldığınız eczaneden bilgi alabilirsiniz. Aracın ekindeki bilgilendirme sayfasında da ek bilgiler bulunur. Ama her şeyden önce doktorunuz size destek olur. Şu konuları ondan öğreniniz:

- Niçin bu araç size en uygun araçtır?
- Kullanmadan önce hangi kapağı ya da örtüyü açmanız gerekir?
- Kullanmadan önce aracı sallamanız gerekir mi? Evetse, nasıl?
- Aracı temizlemeniz gerekir mi? Evetse, nasıl?
- Aracı ne zaman ve nasıl yeniden dolduracaksınız?
- Aracı yenileme gereği nasıl belli olur?
- İnhalasyon sırasında duruşunuz nasıl olmalı?
- Aracı kullanırken nasıl nefes almalısınız?

Aracı nasıl kullandığınızı bir çok defa doktorunuza gösteriniz - böylece doğru yaptığınızdan emin olursunuz.

▶ DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Bu hasta bilgilendirme metni güncel bilimsel bulgulara dayanmaktadır ve "Astım" ve "COPD" başlıklı Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) metninin en önemli maddelerini toplamaktadır.

Ek bilgi veren İnternet adresleri:

Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) "Astım" ve "COPD" metinleri:

www.versorgungsleitlinien.de/patienten

Hasta Yönlendiriciler'e katılan özyardım kuruluşları ve kooperasyon ortakları:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Özyardım için kontak

Bulduğunuz yerin yakınındaki özyardım kuruluşlarının yerlerini öğrenmek için: NAKOS (Özyardım Faaliyetlerine Teşvik ve Destek İçin Milli Kontak ve Bilgilendirme Merkezi): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Hasta Yönlendiriciler

Hasta Yönlendiriciler, tıbbi yönlendirici metinlerdeki tedavi önerilerini herkesin anlayacağı bir dile çeviren metinlerdir. Bir hastalığın nedenleri, teşhis ve tedavi yöntemleriyle ilgili olarak önemli arka plan bilgilerini verirler. Bu tıbbi yönlendirici metinlerin ("Milli İkmal Yönlendiricileri") bunların ve hastalara yönelik sürümlerinin geliştirilmesi faaliyetinin taşıyıcılığını Federal Hekimler Odası (BÄK), Federal Sigorta Doktorları Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıbbi Uzman Birlikleri Çalışma Grubu (AWMF) üzerine almıştır.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



Samimi tavsiyelerle