

ASTIM NEDİR?

Hava yollarının daralması ile kendini gösteren ve ataklar halinde gelen bir hastalıktır. Hava yolu duvarı şiş ve ödemlidir. Bu durum akciğerlerin uyarılara aşırı duyarlı olmasına neden olur.



ASTIM HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Toz, duman, koku, allerjenler gibi çok çeşitli uyarılar ile temas sonrası öksürük, nefes darlığı ve göğüste baskı hissi gibi yakınmalar ortaya çıkar. Krizde hava yollarını saran kaslar kasılır, ödem ve şişlik artar, ilerleyen iltihapla birlikte hava yolu duvarı kalınlaşır. Tüm bunlar hava yollarını önemli ölçüde daraltır ve havanın akciğerlere girip çıkması engellenir. Bu durum; artan öksürük, nefes darlığı, hırıltı, hışıltı ile kendini göstermektedir.

ASTIM TANISI NASIL KONULUR?

Tanı için öykü önemlidir. Muayene bulguları, solunum fonksiyon testleri ve allerji deri testleri tanıyı destekler.

ASTIM, İKLİM VE HAVA KİRLİLİĞİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

Ani nem ve ısı değişiklikleri, hatta rüzgar bile astım belirtilerini başlatabilir. Genellikle kışın ve yağışlı havalarda yakınmalar artar. Motorlu taşıtlardan, sanayi ve konutlarda kullanılan yakıtlardan kaynaklanan gaz ve tanecikler solunum yollarını tahriş eder.



Dış ortamda hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde gereksiz aktivitelerden kaçınılmalı, evin pencereleri kapalı tutulmalı gerekmiyorsa dışarı çıkılmamalıdır.

Astımlı hastalar kesinlikle tütün ve tütün ürünü kullanmamalı, kullanılan ortamlarda da bulunmamalıdır.

ASTIMLI HASTALAR SPOR YAPABİLİR Mİ?

Astım hastalığı spor yapılmasına engel değildir. Astımlı hastalar hekimlerine danışarak ve çevresel tetikleyicilere dikkat ederek yürüyebilirler. Düzenli fiziksel aktivite hastalığın seyrini olumlu etkiler.



ASTIMLI HASTALAR NASIL BESLENMELİDİR?

Astımlı hastaların doktor tanımlı besin alerjileri olmadıkça özel bir diyet yapmalarına gerek yoktur. Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri astımlı hastalar için de geçerlidir. Obezitesi olan astımlı hastalarda doktor ve diyetisyen gözetiminde kilo vermeleri hastalıkların seyrini olumlu etkileyecektir.



Astımlı kişilerde solunum yolu enfeksiyonları astım ataklarını tetikleyebilir.