



Ege Üniversitesi Yayınları
Hemşirelik Fakültesi Yayın No:2



ÇOCUKLUK ÇAĞINDA ASTİM



Ar. Gör. Dr. Merve GÜMÜŞ
Doç. Dr. Figen YARDIMCI
Doç. Dr. Handan DUMAN ŞENOL
Prof. Dr. Esen DEMİR

İZMİR - 2023

Ege Üniversitesi Yayınları
Hemşirelik Fakültesi Yayın No: 2

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA ASTİM

Ar. Gör. Dr. Merve GÜMÜŞ
Doç. Dr. Figen YARDIMCI
Doç. Dr. Handan DUMAN ŞENOL
Prof. Dr. Esen DEMİR

İZMİR-2023

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA ASTIM

Ar. Gör. Dr. Merve GÜMÜŞ
Doç. Dr. Figen YARDIMCI
Doç. Dr. Handan DUMAN ŞENOL
Prof. Dr. Esen DEMİR

E-ISBN: 978-605-338-404-5

Ege Üniversitesi Yönetim Kurulu'nun 09/08/2022 tarih ve 16/19-20 sayılı kararı ile yayınlanmıştır.

Eserin bilim, dil ve her türlü sorumluluğu yazarına/editörüne aittir.
© Bu kitabın tüm yayın hakları Ege Üniversitesi'ne aittir. Kitabın tamamı ya da hiçbir bölümü yazarının önceden yazılı izni olmadan elektronik, optik, mekanik ya da diğer yollarla kaydedilemez, basılamaz, çoğaltılamaz. Ancak kaynak olarak gösterilebilir.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 52149

Ege Üniversitesi Yayınları

Ege Üniversitesi Basım ve Yayınevi
Bornova -İzmir
Tel: 0 232 342 12 52

E-posta: basimveyayinevisbm@mail.ege.edu.tr

Yayın Link

<https://basimveyayinevi.ege.edu.tr>

Yayın Tarihi: Mart, 2023



Bu eser, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası lisansı (CC BY-NC-ND) ile lisanslanmıştır. Bu lisansla eser alıntı yapmak koşuluyla paylaşılabılır. Ancak kopyalanamaz,

dağıtılamaz, değiştirilemez ve ticari amaçla kullanılamaz.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license (CC BY-NC-ND). Under this license, the text can be shared with the condition of citation. However, it cannot be copied, distributed, modified or used for commercial purposes.

**Anne-Babalar ve Sevgili
Çocuklar,**

Size verilmiş olan bu eğitim kitapçığı, astımın nasıl bir hastalık olduğu, ilaçların kullanım şekilleri ve ataklardan korunmak için yapılması gerekenler hakkında bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

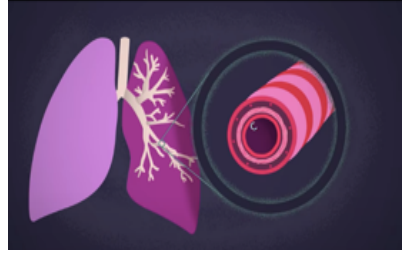
İçindekiler

Astım nedir.....	3
Astım atağı nasıl başlar?.....	5
Astım atağını ne tetikler?.....	5
Astım atağı sırasında vücudumuzda neler olur?.....	6
Astım ilaçları nelerdir?.....	8
Ölçülü doz inhaler nasıl kullanılır?.....	12
Kuru toz inhaler nasıl kullanılır?.....	16
Nebülizatör cihaz ile astım ilaçları nasıl kullanılır?.....	18
Alerjenleri evden uzak tutmak için neler yapılabilir?.....	20
Peakflow metre nedir nasıl kullanılır?.....	26

Astım solunum yollarını etkileyen bir hastalıktır. Özellikle küçük havayolları dediğimiz bronş ve bronşçukları etkiler



Bronş ve bronşçuklar düz kaslardan oluşur ve mukoza adı verilen bir salgı ile kaplıdır.



Astımlı kişilerin hava yolları sürekli olarak *inflamasyon* halindedir.

inflamasyon vücudun tahriş, yaralanma ya da enfeksiyonlara karşı verdiği tepkidir.

Solunum yollarının sürekli *inflamasyon* halinde olması tetikleyicilere karşı hassas hale getirir.



Öksürük ya da hırıltı ile başlar ve sonrasında göğsünde sıkışma hissedersin nefesin hızlanır ve derin nefesler alamazsın nefes darlığı hissedersin...



Bunlar **astımın** en yaygın belirtileridir.

Dünya üzerinden senin gibi astım hastası olan 300 milyonun üzerinde çocuk ve yetişkin var.

Peki bu tetikleyiciler nelerdir?

- ⇒ Polen, ev tozu, kedi-köpek tüyü gibi alerjenler
- ⇒ Sigara dumanı
- ⇒ Hava kirliliği
- ⇒ Egzersiz
- ⇒ Soğuk hava
- ⇒ Nemli ve basık hava
- ⇒ Parfüm, boya kokusu gibi keskin kokular
- ⇒ Stres



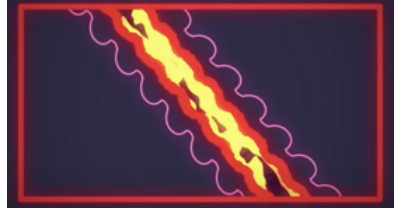
Tetikleyicilerle karşılaşan bronş ve bronşcukların etrafındaki **düz kaslar kasılır, mukozada şişlik oluşur, balgam salgılanması artar ve bronşlar daralır**



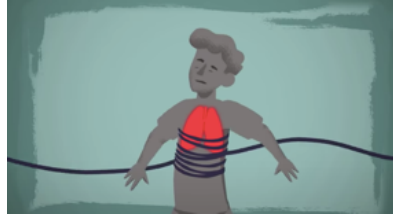
ASTIM ATAĞI GELİŞİR

Tetikleyiciler zaten hava yollarında var olan inflamasyonu kötüleştirmiş olur.

Mukoza daha da yoğunlaşır ve daha fazla mukus salgılanır



Hava yollarında bulunan kasların kasılması nefes darlığı ve hırıltı/hışıltıya neden olur



Tüm bu belirtiler sana havanın bittiğı hissini verebilir...

**Atak sırasında nefes almakla giren hava,
bronşların daralmasına baēlı olarak dışarı
çıkamaz, akciēerlerinde daha fazla hava
birikir, ve bu havayı
atabilmek için çok hızlı nefes alıp vermeye
bařlarsın**



Zaman geçtikçe doku ve organlara giden
oksijen azalmaya başlar



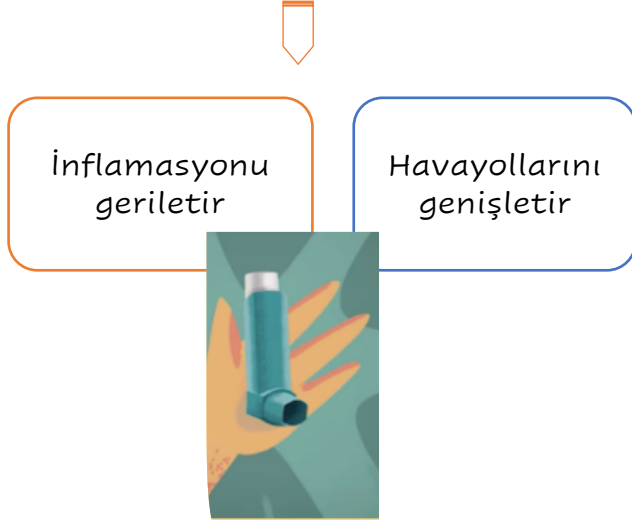
Oksijen azlıēı kötüleşmeden önce
müdahale etmen gerekir.



Astım ilaçları nelerdir?

Astım tedavisinde solunum yolu ile alınan inhaler ilaçlar kullanılır. Inhalerler ilaçların direk olarak akciğerlere ulaşmasını sağlar.

Inhaler ilaçlar



Astım tedavisinde **iki** çeşit inhaler kullanılıyor

1. Tedavi edici

Hastalığı tedavi etmek amacıyla kullanılan ilaçlardır ve kortikosteroid (kortizon) içerirler.

Bu ilaçlar hava yollarında inflamasyonu azaltarak atakların kontrol altında olmasını sağlar



Tedavi edici ilaçlar aynı zamanda kronik inflamasyonun uzun vadede oluşturabileceği hasarı önlemek için çok önemlidir. Kronik inflamasyon uzun vadede hava yollarına zarar verebilir.

2. Kontrol edici (Atak anında)

Beta agonist dediğimiz atak geliştiği anda sizi rahatlatacak olan ilaçlardır

Bronş ve bronşçukların etrafındaki düz kaslardaki kasılmayı düzeltir.

Hava yollarını genişleterek daha fazla havanın akciğerleri ulaşmasını sağlar



Yukarıda bahsettiğimiz iki
çeşit inhaleleri farklı
formlarda kullanıyoruz

- 1.Ölçülü doz inhaleler
(fıs fıs)
- 2.Kuru toz inhaleler
- 3.Nebülizatör





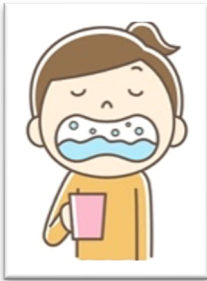
1. ÖLÇÜLÜ DOZ İNHALER (ÖDİ) NASIL KULLANILIR?

[12 Yaşından Büyük Çocuklar; Bu Yöntemle Kullanabilir]

- İnhaler cihazın koruyucu kapağı çıkarılır.
- İnhaler cihaz sallanır.
- Derin bir nefes alma ardından derin bir nefes verme ile akciğerdeki hava boşaltılır.
- Ağız parçası dudaklar arasına alınır. Dil, inhallerin çıkış kısmını kapatmamalıdır. Inhallerin dip kısmı yukarıya bakıyor olmalıdır.
- Derin ve yavaş bir nefes alınırken eşzamanlı olarak tüpe basılır ve akciğerler hava ile doluncaya kadar nefes almaya devam edilir

- İnhalerin ağız parçası dudaklardan uzaklaştırılır.
- Nefes en az 10 saniye kadar (içinizden 7'ye kadar sayınız) tutulur ve yavaşça **burundan** nefes verilir.
- Tüpün koruyucu kapağı yerine takılır.
- İkinci doz için en az 30 saniye beklenir ve yeniden sallanır.

ÖDi kullanım videosunu izlemek için kare kodu okutunuz



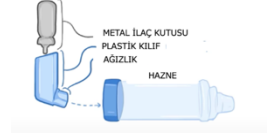
Kortizon içeren bir ölçülü doz inhaler kullandıysanız ağızda pamukçuk gelişimini engellemek için su ile ağızınızı çalkalayınız, dişinizi fırçalayınız ve suyu tükürünüz

Ölçülü doz inhaler hakkında dikkat edilmesi gerekenler

- ilaçlarınızı oda sıcaklığında saklayın
- Uzun süre kullanmadıysanız önce avuç içinde ısıtın.
- İlk kez kullanılacaksa eğer iyice çalkaladıktan sonra 3-4 doz havaya sıkın.
- 2 hafta veya daha uzun süre kullanmadığınız ölçülü doz inhaleri, ilk kez kullanıyormuş gibi 3-4 kez havaya sıkınız
- ÖDİ çalkalanmazsa itici gaz ile ilaç karışmaz ve eksik doz ilaç alırsınız
- İlacınız tamamen bitmeden önce yeni ilacınızı alınız
- Hazne kullanıyorsanız haftada bir sabunlu su ile yıkayıp silmeden açıkta kurutun

1.a. Ölçülü doz inhaler hazne ile nasıl kullanılır?

**[12 Yaşından Küçük
Çocuklar; Bu Yöntemle Kullanabilir]**



- İnhaler cihazın koruyucu kapağı çıkarılır, sallanır ve hazneye takılır.
- Derin bir nefes verme ile akciğerlerdeki hava boşaltılır.
- Haznenin ucundaki maske ağız ve burunu kapatacak şekilde tutulur.
- Derin bir nefes alınırken spreye basılır ve içerisine 5-6 kez nefes alıp verilir
- Cihaz ağızdan çıkarılır. Nefes 10 saniye tutulur ve burundan nefes
- İlacı ikinci kez kullanmak gerekiyorsa en az 30 saniye beklenmelidir.

**Hazneli ÖDİ kullanım
videosunu izlemek için
kare kodu okutunuz**



**Hazne temizliği videosu
için kare kodu okutunuz**



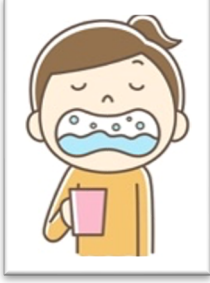
2. KURU TOZ İNHALER (KTİ) NASIL KULLANILIR?



İçindeki boşluğa ilaç içeren kapsülün yerleştirilerek, kapsülün delinmesi suretiyle ilacın nefes yoluyla alınmasını sağlar.

- Cihazın kapağı çıkarılır.
- Üretici talimatlarına göre KTİ cihazı, nefes almak için hazır hale getirilir.
 - İnhalasyon (nefes alma) kapsüllü KTİ'lerde kapsül cihazın ilaç boşluğuna yerleştirilir ve delinir.
 - Derin bir nefes verip akciğerdeki hava boşaltılır.
- Ağız parçası dudaklar arasına alınır.
- Mümkün olduğu kadar hızlı ve derin şekilde nefes alınır.
- İnhalerin ağız parçası dudaklardan uzaklaştırılır.
- En az 10 saniye kadar nefes tutulur ve yavaşça burundan verilir.

- Tüpün koruyucu kapağı yerine takılır.



Kullandıktan sonra mutlaka ağız su ile çalkalanmalıdır!

Handihaler kullanım videosunu izlemek için kare kodu okutunuz



Discus kullanım videosunu izlemek için kare kodu okutunuz



İnhaler kapsül kullanım videosunu izlemek için kare kodu okutunuz



Turbuhaler kullanım videosunu izlemek için kare kodu okutunuz



3. NEBÜLİZATÖR CİHAZ İLE ASTIM İLAÇLARI NASIL KULLANILIR?



Bu cihazlar ile sıvı formda ilaçlar uygulanmaktadır.

Özellikle kliniklerde, yoğun bakımlarda ve acillerde kullanılır.

Ev tipi nebulizer cihazları ile astım ilaçları nebül formları nefes alma yoluyla verilir.

Bu cihazda ilacı maske veya ağızlık yoluyla alırsınız

- İlaç nebül haznesine dökülür.
- Cihaza bağlı ağızlık dudakların arasına alınır veya maske yüze yerleştirilir
- Cihazın yanında rahat bir şekilde oturulur.
- Elektriğe bağlı cihazın düğmesi açılarak çalışması sağlanır.

- Ağızlığa gelen nebül şeklindeki ilacın, nefes alıp verilerek akciğerlere ulaşması sağlanır.
- Haznedeki ilaç bitinceye kadar nefes alıp vermeye devam edilir; ilaç bitince ağızlık veya maske çıkarılır ve cihaz kapatılır.

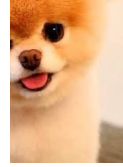
Nebülizatör ile astım ilacı kullanım videosunu izlemek için kare kodu okutunuz



ALERJENLERİ EVDEN UZAK TUTMANIN YOLLARI

1. Hayvanlar

- Bazı insanlar hayvanların deri pulları, kurumuş tükürük, kürk veya tüylerine karşı alerji belirtileri gösterebilirler.
- Eğer bunlara karşı hassassanız ve evcil hayvan sahibi olmaya karar vererseniz
- Evcil hayvanı evinizin dışında beslemelisiniz
- Ya da evin içine alacaksanız hayvanın bulunacağı bölgelerin sınırlı olmasına dikkat ediniz (evin sadece bir odasında kalması gibi.)



2. Ev tozu akarları

Göz ile görülemeyecek kadar küçük olan bu böcekler her evde bulunabilir (tozda, şiltelerde, yastıklar, halılar, kumaş mobilyalar, çarşaflar ve battaniyeler, giysiler, doldurulmuş oyuncaklar ve diğer kumaşlar)



Allerjiniz varsa;

- Toz akarlarının geçmesini önleyen yatak ve yastık kılıfları kullanın
- Evin nemini %30-40 oranında tutmaya çalışın (Nem alıcılar veya merkezi hava sistemleri bunu yapabilir.
- Yatak çarşaflarınızı, yastık kılıfı ve nevresimlerinizi haftada en az bir kez değiştirip, 55-60 derecede yıkayınız
- Haftada en az iki kez elektrik süpürgesi ile evinizi süpürünüz

3. Hamamböceği ve diğer kemirgenler

- Bu tip canlılar için düzenli olarak evin ilaçlanmasını sağlayın.



- Hamamböcekleri ve diğer kemirgenlerin gelmemesi için yiyecekleri ve çöpleri kapalı kaplarda saklayın

4. Küf

- Evinizde özellikle yatak odanızda küflü alan olmamasına dikkat edin

- Eğer küflü alan varsa sık sık havalandırın ve sulandırılmış çamaşır suyu ile silin



5. Polen ve dış mekan küfü



- Pencerelerinizi kapalı tutun.
- Sabahın erken saatlerinde(05.00-10.00 arası) polen sayıları yüksek olduğu için pencereleriniz özellikle bu zamanlarda kapalı tutunuz.
- Dışarı çıkarsanız, eve gelince kıyafetlerinizi değiştirin.
- Alerji sezonu başlamadan önce ek bir ilaca ihtiyaç olup olmayacağı konusunda hekiminize danışınız.
- Piknik alanlarına mümkün olduğunca gitmeyin. Giderseniz koruyucu kıyafetler (şapka, gözlük, uzun kollu elbise gibi) tercih edin.

6. Sigara dumanı

- Çocuğunuzun yanında kapalı ya da açık alanda sigara içilmesine izin vermeyiniz.



- Mümkünse aile üyelerinden sigarayı bırakmalarını isteyin.

7. Ev içi hava kirliliği (Soba dumanı, kuvvetli kokular ve spreylere)

- Odun sobası ve gazyağı kullanmaktan kaçının (mümkünse ısıtıcı veya doğalgaz kullanın)



- Parfüm, talk pudrası, saç spreylere ve boyalardan uzak durunuz.

8. Elektrikli süpürge

- Elektrik süpürgesi çalışırken çocuğunuzun odada olmamasına özen gösterin
- HEPA filtreli veya su hazneli elektrik süpürgelerini tercih edin.
- Haftada en az iki defa elektrik süpürgesi ile süpürüp, ıslak bezle silin





PEAK FLOW METRE NASIL KULLANILIR?

- Astımınızın kontrollü olup olmadığını gösteren, akciğer solunum kapasitesini ölçen cihazlardır.
- Cihaza olabildiğince hızlı üflendiği sırada akciğerlerden çıkan havayı ölçer.
- Eğer bir astım atağı geçirmek üzereyseniz hava yollarınız daralacağı için çıkan hava azalacaktır.
- Yani cihaz üzerinde ibrenin gösterdiği değere göre hava yollarınızın iyi ya da daralmış durumda olduğunu anlayabileceksiniz.

UYGULAMA

- Ayağa kalkın
- İbreyi sıfırlayın
- Mümkün olduğunca derin bir nefes alın
- Nefesinizi tutup dudaklarınızı cihaza yerleştirin
- Boynunuz dik dursun
- Olabildiğince sert ve hızlı bir şekilde üfleyin
- Cihazın içine tükürmemeye özen gösterin
- Aynı işlemi 7-8 kez tekrarlayın ve en yüksek 3 değeri astım günlüğünüze yazın
- Bu üç değer sizin en iyi PEF değerinizdir
- Günlük kontrolleriniz sırasında bu en iyi değerlere göre astımınızın kontrol altında olduğunu ya da olmadığını

- Pefmetreyi her sabah ve her akşam aynı saatte kullanıp kayıt almanız çok önemlidir.
- Sabah akşam PEF değerleriniz farkı %20'nin üzerindeyse ya da
- Ölçtüğünüz bir değer daha önce kaydettiğiniz en iyi değerden %80 daha azsa (En iyi değer yaş, cinsiyet ve kiloya göre değişebilir)
- Hastalığınızın kontrol altında olmadığını gösterir

**Bu kitapçığın hazırlanmasında
kullanılan kaynaklara ulaşmak
için kare kodu okutunuz**





E-ISBN:978-605-338-404-5



9 786053 384045