

kronik obstrüktif akciğer hastalığının (COPD – chronic obstructive pulmonary disease)

- yardım hattı: 08458 50 50 20
- e-posta: enquiries@blf-uk.org
- internet sitesi: www.lunguk.org

İngiltere Akciğer Vakfı

Genel Müdürlük

73-75 Goswell Road
Londra EC1V 7ER
Telefon: 020 7688 5555

Ulusal ve bölge ofisleri

Londra ve Güney Bölgesi

Telefon: 020 7688 5555
E-posta: londonandsouth@blf-uk.org

Orta Bölge

Telefon: 0116 249 5780
E-posta: midlands@blf-uk.org

Kuzey Bölgesi

Telefon: 0191 263 0276
E-posta: north@blf-uk.org

Kuzey Batı Bölgesi

Telefon: 0151 224 7778
E-posta: northwest@blf-uk.org

Kuzey İrlanda

Telefon: 0141 248 0050
E-posta: northernireland@blf-uk.org

İskoçya

Telefon: 0141 248 0050
E-posta: scotland@blf-uk.org

Güney Batı Bölgesi

Telefon: 0117 300 4080
E-posta: southwest@blf-uk.org

Galler

Telefon: 01792 455 764
E-posta: wales@blf-uk.org



BRITISH LUNG
FOUNDATION



BRITISH LUNG FOUNDATION

Yardım hattı: 08458 50 50 20
e-posta: enquiries@blf-uk.org
internet sitesi: www.lunguk.org

İngiltere Akciğer Vakfı

İngiltere’de her yedi kişiden biri, bir akciğer hastalığına yakalanmaktadır. İngiltere Akciğer Vakfı, ister hafif astım, isterse akciğer kanseri olsun her biri için buradadır.

Yaptıklarımız şunlardır:

- Akciğer hastalığına yakalanan insanlara karşılaşılabilecekleri zorluklar boyunca **destek oluyoruz**. Destek, destek gruplarımızın ülke çapındaki ağı, “Rahat Nefes Al”ı da içeren etkinliklerimizin çoğunun odak noktasıdır.

- İnsanlara, sağlık durumlarını anlamaları için yardım ediyoruz. Bunu, yazılı olarak ve internet üzerinden ve telefon vasıtasıyla geniş kapsamlı ve anlaşılır bilgi sağlayarak yapıyoruz.

- Ve akciğer sağlığında olumlu **değişiklikler** için çalışıyoruz. Bunu, kampanyalar düzenleyerek, farkındalığı artırarak ve dünya genelinde araştırmalara finansman sağlayarak gerçekleştiriyoruz.

Lütfen bize **katılın** ve İngiltere Akciğer Vakfı’nın bir üyesi olup hayati çalışmalarımızı destekleyin, dört ayda bir yayınlanan dergimizi alın ve diğer avantajlarımızdan faydalanın. Katılmak için iletişim bilgilerinizi kullanarak bizimle iletişime geçin.

İngiltere ve Galler’de 326730 no ile kayıtlı yardım kuruluşu
İskoçya’da SC 038415 no ile kayıtlı yardım kuruluşu

kan oksijeni seviyeniz varsa, evde uzun süreli kullanımın size faydası olabilir.

Oksijenin sizin için faydalı olup olmayacağını görmek için bir hastanede tetkiklerin yapılmasını sağlayacak doktorunuzu görünüz. Kan oksijeninizi ölçtüreceksiniz.

Gerek görüldüğünde, evinizde bir oksijen konsantratörü kullanmak suretiyle oksijen reçetesi verilebilir. Bu, elektrikle çalışan ve evinizdeki oksijenden havayı alan bir makinedir. (Burun deliklerinize uyabilecek küçük ve yumuşak plastik tüp halinde) burun “kanül”leri ya da maske ile oksijeni içinize çekebilirsiniz. Konsantratörden oksijen alınmasını sağlayan tübü uzatmak mümkündür, böylece oksijen tedaviniz sırasında evin içerisinde hareket edebilirsiniz.

Bazı insanlara konsantratörlerin yanı sıra taşınabilir oksijen de verilebilir. Muhtelif ufak oksijen silindirleri de mevcuttur. Bunlar, saatlerce devam edebilirler ve alışveriş ya da seyahati kolay hale getirirler.

Oksijen ihtiyacınız olduğuna karar verilmesi durumunda kullanacağınız oksijen, oksijen tedarik şirketi tarafından temin edecektir. Tedariği yapacak şirket, yaşadığınız yere göre tespit edilecektir. Hastane, size detayları verecektir.

Oksijen tedarik şirketi, İngiltere ve Avrupa’da seyahat ettiğiniz sırada oksijen almanızı sağlamak için gerekli düzenlemeleri yapacaktır.

Unutmayınız, KOAH’ın tedavisi vardır ve ne kadar erken yardım alırsanız, o kadar iyi olur.

İlgili yayınlar:

COPD - diagnosis and treatment (KOAH – tanı ve tedavi (broşür)

COPD - living with COPD (KOAH – KOAH ile yaşamak) (broşür)

Going on holiday with a lung condition (Akciğer hastalığıyla tatile çıkma) (broşür)

Pulmonary rehabilitation (Pulmoner rehabilitasyon) (broşür)

Medikal olarak gözden geçirildiği tarih: Eylül 2007

© İngiltere Akciğer Vakfı 2007

İngiltere Akciğer Vakfı’nı desteklemek için, lütfen aşağıdaki formu doldurunuz.

Lütfen bana aşağıda belirtilen konularda daha çok bilgi gönderin:

İngiltere akciğer vakfına katılma

Düzenli bağışta bulunma Para ve eşya piyangosu düzenleme

Maaş bağışlama Etkinlikler

Kurumsal destek Vasiyetler

Bir kişi anısına verilen bağışlar ve Yaşamın Nefesi fonları

Evet, aşağıda belirtilen tutarda bağışta bulunmak istiyorum:

£10 £15 £30 Diğer: Aşağıda belirtilen şekilde £_____ ödeme yapmak istiyorum

Çek / Posta Çeki (İngiltere Akciğer Vakfı adına) veyahut

Kredi Kartı (Lütfen seçiminizi daire içerisine alın):

MasterCard / Visa / CAF (Vakıf Kartı) / Maestro / Delta Kart no.

_____/_____/_____/_____/_____

Güvenlik no. _____ (kartınızın arka yüzünde yer alan son üç rakam)

Sona erme tarihi ____/____/____ Tanzim no. _____ (Sadece Maestro)

Kart sahibinin imzası _____ Tarih ____/____/____

Lütfen bu formu ve bağış yapıyorsanız bağışınızı aşağıda belirtilen adrese yollayınız: Appeals Team, British Lung Foundation, FREEPOST SW1233, London EC1B 1BR

Size ait bilgiler (Lütfen BÜYÜK HARFLER kullanın):

Unvan _____ Adı _____

Soyadı _____

Adres _____

_____ Posta kodu _____

Telefon _____

E-posta _____

Biz otomatik olarak bağışınızı aldığımızı bildireceğiz. Ancak bunu istemiyorsanız, lütfen burayı işaretleyin

giftaid it

Bağış yardımı sayesinde İngiltere Akciğer Vakfı’na verdiğiniz 1£, 1,28£ değerindedir.

Evet, ben bir vergi mükellefiyim ve ben aksini bildirine kadar, İngiltere Akciğer Vakfı’nın, geçen altı yıl boyunca yaptığım ve gelecekte yapacağım tüm bağışlara ait vergiyi almasını istiyorum.

Hayır, ben bir İngiliz vergi mükellefi değilim Tarih ____/____/____

Lütfen unutmayın: Bağış Yardımı almaya hak kazanabilmeniz için gelir vergisi ya da sermaye kazancı ile ilgili ödediğiniz tutarın, en azından vergi yılında talep edeceğimiz tutara eşit olmalıdır.

Zaman zaman belli başlı yardım kuruluşlarının sizinle irtibata geçmesine izin verebiliriz. Bu gibi yazıların tarafınıza gönderilmesini istemiyorsanız, lütfen burayı işaretleyin

KOAH nedir?

KOAH, kronik obstrüktif akciğer hastalığının kısaltılmış halidir. Bu terim, kronik bronşit ve amfizemini de kapsayan sağlık sorunları için kullanılan bir terimdir.

KOAH, ciğerlerde hava yollarının zedelenmesine yol açarak daralmasına ve ciğerlerden hava girişi ile çıkışının zorlaşmasına neden olur. 'Kronik' kelimesi, sağlık sorununun uzun süreli olduğu anlamına gelir.

Bazı tanımlar

- **Kronik bronşit:** bronşit, büyük bronşların iltihaplanması anlamına gelir. Havadan ciğerler aracılığıyla oksijen taşıyan tüp ya da hava yolları bulunmaktadır. Bu iltihaplanma, havayollarında mukus salgısını artırır ve balgam üreterek, öksürmenize neden olur.

- **Amfizem:** Bu, akciğerlerde alveollerin (hava keseciklerinin) esnekliklerini kaybetmesiyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Bu hastalık, hava yollarının daralmasına neden olarak hava yollarının desteğini azaltır. Ayrıca akciğerler, vücuda oksijen alımında iyi çalışmadığı ve bu yüzden daha çok nefes almak zorunda kalacağınız anlamına gelir. Bu da nefes darlığına neden olabilir.

KOAH'a ne yol açar?

KOAH'ın en yaygın nedeni sigaradır. Sigarayı bıraktığınız takdirde yavaş yavaş KOAH'a yakalanma riski de azalır ve bu hastalığa yakalandıysanız da, ilerlemesi durmaya başlar.

Kömür tozu gibi mesleki etkenler ve kalıtsal sorunlar da KOAH'a neden olabilir. Hava kirliliğinin de bir etken olup olmadığı konusu hala araştırılmaktadır.

KOAH tanısı nasıl gerçekleşir?

Öksürük, balgam ve nefes darlığı, KOAH'ın belirtileridir. Bazı insanlar, belirtileri sadece kışın fark edebiliyor ya da bu belirtileri bronşit ya da sigara içenlerin 'öksürmesi' ile karıştırabiliyor. Bu, hastalığın ilk aşamasında yardım aramayabilecekleri anlamına gelir. İnsanlar ne kadar çabuk tedaviye başlarsa, o kadar iyi olur.

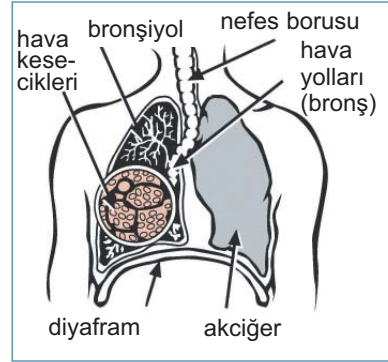
Tanıyı doğrulamanın en iyi yöntemi spirometridir. Bu yöntem, genellikle kendi aile doktorunuza yaptırabileceğiniz basit bir nefes testi şeklindedir. Sadece bir makineye üflemeniz gerekmektedir. Bu, hava yollarınızın daralıp daralmadığını gösterecektir. Bazı durumlarda daha ayrıntılı test yaptırmak ve bir hastaneye gitmek zorunda kalabilirsiniz.

İnsanlar kendilerini nasıl hisseder?

KOAH'ın belirtileri, ne kadar vahim olduğuna ve insanların sorunlarını ne kadar ciddiye aldığına bağlı olarak değişkenlik arz edebilir.

Sadece kışın ya da soğuk algınlığından sonra hafif vakalarda öksürük, balgam ve nefes darlığı gibi belirtiler görülür. Daha ciddi vakalarda ise, her gün nefes darlığı yaşayabilirsiniz. Nefes darlığı ile beraber KOAH'ın şiddetlenmesi durumunda normal aktiviteler daha zor olabilir.

KOAH, nefes darlığı yüzünden anksiyete hislerine neden olabilir. KOAH'ı olan insanlar, nefes darlığı çekmemek için aktivitelerini en aza indirme yoluna gidebilirler. Ancak aktivite düzeyini en aza



indirdiğinizde, formunuz da düşer ve bu yüzden herhangi bir aktiviteyi yapmaya çalıştığınızda çok kısa bir sürede nefes darlığı çekersiniz. KOAH'ı bulunan insanlar, nefes darlığını en aza indirmek için yaşam tarzlarını değiştirmeye çalışabilirler, ancak mümkün olduğu kadar formda kalmaya çalışmak önemli bir husustur.

Bazı hastanelerde pulmoner (akciğer hastalıkları) rehabilitasyon programları yürütülmektedir. Bu programlar egzersiz ve eğitim ağırlıklıdır. Pulmoner rehabilitasyonu, egzersiz performansınızı, sağlığınıza ve yaşam kalitenizi iyileştirir. Doktorunuz/hemşireniz bu konuda size daha fazlasını söyleyebilirler.

Ailenizin ve arkadaşlarınızın ilgi ve desteği de, anksiyete ve depresyondan kurtulmanıza katkıda bulunabilir. BLF'nin Rahat Nefes AI destek ağı, KOAH'ı ve akciğer ile ilgili başka sağlık sorunları bulunan insanlara bilgi verir ve tavsiyede bulunur. Daha fazla ayrıntı için arka sayfada belirtilen adresten Rahat Nefes AI ağı ile irtibata geçin.

KOAH'ı önleyebilirmiyiz?

KOAH'a bir kere yakalanmamışsanız tedavi edilemez, ancak tedaviler yardımcı olabilir. Çoğu insan için sigarayı bırakmak, KOAH'ın ilerleme riskini en aza indirir ve hastalığın ilerlemesini de durdurur. Ancak bazı insanlarda, önlenmesi zor başka nedenlerden dolayı KOAH hastalığının gelişmesi mümkündür.

Tedavi

KOAH'ın tedavisi olmamakla beraber, şikayetlerin azalması için birçok şey yapılabilir.

- **Sigarayı bırakma** - sigarayı bırakma, öksürük ve balgam ile ilgili sorunun iyileşmesine yardımcı olabilir.

- **Diyet** - kilonuza dikkat edin, dengeli yemek yiyin ve mümkün olduğu kadar çok hareketli olmaya çalışın.

- **Bronkodilatörler (bronş genişletici)** - ana belirtiniz nefes darlığı ise, bronkodilatörden yararlanabilirsiniz. Bronkodilatör, hava yollarının genişlemesine neden olan ilacın inhale edilmesini sağlar. Farklı şekillerde çalışan farklı bronkodilatör tipleri bulunmaktadır ve birlikte kullanıldıklarında faydalı olabilir.

- **Nebulizörler** - nebulizörler daha fazla dozajda ilaç sağlar, gene de inhalerler etkilidir. Size verilen doz, tedaviye nasıl tepki verdiğinizize bağlıdır.

- **Kortizon (steroid)** - aniden nefes darlığı çekmeye başlarsanız ve şikayetleriniz daha da artmaya başlarsa, 'eksaserbasyon' (şiddetlenme) olarak bilinen bir durum yaşıyor olabilirsiniz. Doktorunuz size bir kaç gün için kısa bir tertip kortizon tedavisi uygulayabilir. Bazı insanlar düzenli bir şekilde kortizon inhaleri kullanmakla beraber, bunun sizin için gerekli olup olmayacağına doktorunuz karar verecektir.

- **Antibiyotikler** - Balgamınızın rengi değişirse ya da daha da yapışkanlaşırsa ya da miktarı artarsa, doktorunuz size bir tertip antibiyotik verebilir.

- **Grip aşısı** - grip, hastalığın şiddetlenmesine neden olabileceği için her sonbaharda grip aşısı yaptırmak yarar sağlayabilir.

Aynı zamanda alevlenme olarak da bilinen eksaserbasyon, KOAH'ta yaygın olmakla beraber, düzenli bir şekilde tedaviye devam etmeniz, tekrarlama sıklığının en aza düşmesini sağlayabilir. Muhakkak en kısa sürede eksaserbasyon konusunda tedavi olmaya çalışın.

Ya oksijen?

KOAH'ı olan bazı insanların kanlarındaki oksijen seviyesi düşer. Oksijen, kan oksijenini telafi eder; ancak nefes darlığını tedavi etmez. Şayet düşük

İngiltere Akciğer Vakfı'nı Destekleme

Bize yardımcı olabileceğiniz çeşitli yollar vardır:

Üye olun: İngiltere Akciğer Vakfı'na katılarak, sesinizi bizim sesimizle birleştiriyor ve akciğer hastalığından etkilenen herkes adına yüksek sesle konuşmamız için bize yardım ediyorsunuz. Daha ayrıntılı bilgi için arka sayfadaki formu doldurup iade ediniz.

Doğrudan para ödemek suretiyle düzenli bağışta bulunun – düzenli bağışlar çok iyidir-geleceği planlamamızda bize yardımcı olurlar.

Düzenli olarak para ve eşya piyangosu için kaydolma – Düzenli olarak talepleri kabul etmek ve eşya piyangolarımızda yer almak için çalışmalarımızı yakından takip edin.

Maaş bağışlama – Doğrudan maaşınızdan katkıda bulunmanın kolay ve vergi-etkin bir yöntemi.

Etkinliklerde yer alma – eğlenceli ve ilgi çekici, herhangi bir etkinliğimizde yer alabilir ya da desteğimizle kendi etkinliğinizi organize edebilirsiniz.

Şirketinizin de katılımını sağlama – İşvereninizi sizi ve bizi, yılın yardım kuruluşu'ndan topladığınız bağışları eşleştirmeye kadar bir çok yöntem ile desteklemesi mümkündür.

Onur bağışları ile – bir kişi anısına bir bağışta bulunun veya **Yaşamın Nefesi katkı fonu** açın – sevdiğiniz bir kişinin anısına yapılan bağışlar, sizin için özel olan bir kişiyi hatırlamanın en kişisel yoludur. Bunu başarmak için sevdiğiniz bir kişinin anısına bizi desteklemeye devam etmenizi sağlayacak Yaşam Nefesi fonları oluşturduk.

Büyük bir bağış sponsoru olma – 020 7688 5587 nolu telefondan Fon Toplama Müdürlüğü ile temasa geçiniz.

Vasiyet bırakma – Vasiyetnamenizi hazırlarken, sadece sevdiğinize değil, ayrıca akciğer sorunu olan kişilere de daha iyi bir gelecek sağlayabilirsiniz.

Şimdi bağışta bulunun – Arkada yer alan formu tamamlayarak hemen şimdi bağışta bulunabilirsiniz.