



5 Mayıs  
2026  
DÜNYA  
ASTIM  
GÜNÜ

### Astımda Kontrolü Sağlamak İçin Neler Yapılmalıdır ?

- Hekim tarafından verilen kişiselleştirilmiş tedavi planına uyulmalıdır
- Hastalığın kontrolü için nefes açıcılar ile inhale steroidler birlikte kullanılmalıdır
- Hekimin önerdiği aralıklarla düzenli kontrole gidilmelidir

### Hekiminiz tarafından her kontrolde

- Tedaviye yanıtınız ve uyumunuz değerlendirilir
- İnhaler cihazı nasıl kullandığınız gözden geçirilir
- Tedaviye uyumunuz değerlendirilir
- İlaça ilişkin yan etki varlığı belirlenir
- Size en uygun tedavi saptanır

Yılda 3 kutudan fazla salbutamol gibi kısa etkili rahatlatıcıların kullanımı atakları artırır



Hasta hekim işbirliğiyle yürütülen  
uygun takip ve tedavi  
hastaların normal bir yaşam sürmesini sağlar

Inhalelerinizi Doğru Kullanmak İçin  
Videolarımızı İzleyiniz



ASTIM KONTROLÜ  
KORTİZONLU NEFES AÇICILARLA MÜMKÜN





### Astım Nedir ?

Akciğer içi hava yollarında (bronşlar) daralmaya neden olan ve ataklar ile seyreden müzmin (süregen) bir hastalıktır

Hastalık, bir takım tetikleyicilerin akciğer içi hava yollarını daha fazla etkilediği bazı kişilerde iltihaplanma ve daralma ile ortaya çıkar Bu daralma ilaçlarla ya da kendiliğinden düzelebilir

### Astım Belirtileri Nelerdir ?

Öksürük, hırıltı/hışıltı, göğüste baskı hissi, nefes darlığı gibi belirtilerle kendini gösterir Bu belirtilerin ağırlığı ve sıklığı zaman içinde değişebilir

### Astım Tetikleyiciler Nelerdir ?

- Alerjenler (ev içi akarları kedi köpek hamamböceği küf mantarları polenler)
- Solunum yolu infeksiyonları
- Egzersiz
- Soğuk hava
- İç ve dış ortam hava kirliliği
- Besinsel katkı maddeleri
- Bazı ilaçlar
- Sigara ve sigara dumanı maruziyeti
- Kimyasallar
- Keskin kokular
- Stres
- Reflü

### Astım Tanısı Nasıl Konur ?

Yakınmaları astım ile uyumlu olan kişilerin muayenesi ve solunum fonksiyon testleri (nefes ölçüm testleri) yapılması ile tanı koyulur

Tanıda, hastanın yakınma öyküsü önemlidir Bu öykü solunum fonksiyon testlerinde düzelebilen bir darlığın gösterilmesi ile desteklenmelidir

Kan sayımı, deri testleri gibi başka testler yapılarak da astımın hangi tip olduğuna karar verilir

### "Astımın Kontrol Altında Olması" Ne Demektir ?

- Günlük aktivitelerin yerine getirilebilmesi
- Gece, astım nedeniyle uykunun bölünmemesi
- Günlük yakınmaların haftada 2'den az olması
- Salbutamol gibi kısa etkili rahatlatıcıların haftada 2'den fazla kullanılmaması

### Astımda Tedavi İlkeleri Nelerdir ?

- Sağlıklı yaşamak
- Astımı tetikleyen faktörlerden uzak durmak
- Ek hastalıkları gidermek, kontrolde tutmak
- İlaç tedavisi ile kontrolü sağlamak ve düzenli doktor kontrolüne gitmek
- Doğru bir şekilde nefes açıcı ilaç (inhaler) kullanmak ve hekimin verdiği tedaviye uyum sağlamak

### Sağlıklı Yaşam İlkeleri Nelerdir ?

- Fazla kiloları vermek
- Taze sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek
- Hazır (fast food) gıdaları tüketmemek
- Katkı maddeleri içeren ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak
- Gıda alerjisi varsa alerjik olunan gıdaları tüketmemek
- Fiziksel aktiviteyi arttırmak
- Tütün ve tütün mamüllerini kullanmamak

### Astımı Tetikleyen Hangi Faktörlerden Uzak Durulmalı ?

- İç ortam alerjenleri (ev içi akarları kedi köpek küf mantarları vb)
- Dış ortam alerjenleri (polenler)
- Hava kirliliği
- Mesleki riskler (boyacılar çiftçiler temizlik işçileri vb.)

### Hangi Ek Hastalıklar Kontrolde Tutulmalıdır ?

- Obezite
- Kronik üst solunum yolu hastalıkları
- Reflü

**Astımın ortaya çıkmasında etkisi gün geçtikçe artan risk faktörlerinden birisi de obezitedir**