



TÜRK TORAKS DERNEĞİ
EĞİTİM KİTAPLARI SERİSİ

Zatürre: Nedir? Nasıl Korunulur?



Türk Toraks Derneği
Solunum Sistemi Enfeksiyonları Çalışma Grubu

Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi, solunum hastalıkları konusundaki güncel bilgiler ile hastalıklardan korunma, önlem ve tedavi bilgilerinin, anlaşılır ve kolay uygulanır şekilde hastalara ve birinci basamak sağlık hizmeti veren görevlilere aktarıldığı bir kitap serisidir.

TTD MYK Toraks Kitapları Koordinatörü

Prof. Dr. Oya İtil

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı- İZMİR

Türk Toraks Derneği
Turan Güneş Bulvarı, No: 175/19
Oran-Ankara
T. 0312 490 40 50
F. 0312 490 41 42
toraks@toraks.org.tr
www.toraks.org.tr

Halk Sayfası 

<http://www.toraks.org.tr/halk/>



@hayatnefeslebaslar

Baskı

Miki Matbaacılık Sanayi Ltd. Şti
www.miki.com.tr

Basım Tarihi
2019

Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi'nde yayımlanan tüm kitapların basım ve yayın hakkı Türk Toraks Derneği'ne aittir. Türk Toraks Derneği'nin yazılı izni olmaksızın bu kitapların hiçbir bölümü basılamaz, elektronik ve mekanik bir şekilde çoğaltılamaz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

*Videoplasty.com tarafından yaratılmış olan "Doctor with Patient X-ray Cartoon.svg" ve "Doctor with Patient Cartoon.svg" isimli görsellere Wikimedia Commons aracılığıyla ulaşılmıştır.



TÜRK TORAKS DERNEĞİ EĞİTİM KİTAPLARI SERİSİ

Zatürre: Nedir? Nasıl Korunulur?

Hazırlayanlar

(Alfabetik sıraya göre)

Dr. Abdullah Sayiner

Dr. Ayşın Şakar Coşkun

Dr. Canan Gündüz Gürkan

Dr. Cenk Babayiğit

Dr. Ebru Çakır Edis

Dr. Füsun Eyüboğlu

Dr. Hüsnü Pullukçu

Dr. Metin Özkan

Dr. Yavuz Havlucu

Türk Toraks Derneği

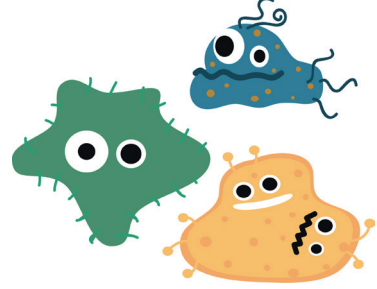
Solunum Sistemi Enfeksiyonları Çalışma Grubu

İÇİNDEKİLER

ZATÜRRE NEDİR?	3
Bulaşma.....	3
Sıklık ve Önem.....	4
Risk Faktörleri.....	4
Zatürre Belirtileri	5
Ne Zaman Doktora Başvurmalı?.....	5
Zatürre Tanısı	6
Ayırıcı Tanı.....	6
Zatürre Tedavisi.....	7
ZATÜRREDEN KORUNMA	7
Zatürre ve Grip İlişkisi.....	9
Grip Aşıları.....	9
Pnömonokok Aşısı.....	10
Aşıların Güvenilirliği	11

ZATÜRRE NEDİR?

Zatürre, tıbbi adıyla pnömoni, akciğer dokusunun iltihaplanmasıdır. Bakteriler başta olmak üzere virüsler ve mantarlar gibi çeşitli mikroplara bağlı olarak gelişmektedir.



Bulaşma

Bazı zatürre türlerinin hasta kişiden sağlam kişilere doğrudan bulaşma riski vardır. Diğer yandan, çoğunlukla hastalık, hastanın kendi ağız, boğaz veya sindirim kanalında bulunan mikropların akciğere ulaşmasıyla meydana gelmektedir. Normal durumlarda hastalığa neden olmayan bu mikroplar, vücut savunması zayıf düşmüş kişilerde zatürre oluşturur. Bu nedenle, zatürrenin ortaya çıkmasında bulaşmadan çok, kişinin vücut direncini düşüren risk faktörleri rol oynamaktadır. Zatürreye zemin hazırlayan grip ve benzeri viral solunum yolu enfeksiyonları ise çok bulaşıcıdır. Hapşırık ve öksürükle yayılabildikleri gibi, ağız ve burun sekresyonlarıyla bulaşmış bardak, mendil, çatal-kaşık, kapı kolu gibi eşyalar aracılığıyla da diğer kişilere geçebilirler.



Çocuklarda özellikle 1 yaş altındaki bebeklerde, erken doğan bebeklerde zatürreye yol açan mikropların enfeksiyon daha kolay oluşabilir. Çocukluk yaş grubunda yetersiz beslenme, anne sütü ile beslenememe, kalabalık yaşam koşulları, başta sigara olmak üzere ev içi ve ev dışı hava kirliliği ve özellikle eksik aşılanma zatürre gelişimine zemin hazırlayan faktörlerdir.

Sıklık ve Önem

Zatürre, tüm dünyada ve ülkemizde sık görülen, hastane başvurularının en sık nedenleri arasında yer alan ve de en fazla ölüme neden olan hastalıklar arasındadır. Türkiye'deki ölüm sebepleri arasında beşinci sıradadır. Özellikle yaşlılarda ve eşlik eden ciddi hastalıkları olan kişilerde zatürre, daha ağır seyredebilmekte ve ölümcül olabilmektedir.



Dünyada her yıl 5 yaşın altında 1 milyon çocuk zatürre nedeniyle ölmektedir. Bu ölümlerin %90'ı gelişmekte olan ülkelerde olmaktadır. Ülkemizde 5 yaş altı çocuk ölümlerinin %13,5'undan alt solunum yolu enfeksiyonları sorumludur.

Risk Faktörleri

Bir kişinin zatürreye yakalanmasını kolaylaştıran çeşitli risk faktörleri vardır. Bunlardan korunmak mümkün olabilirse, zatürre önlenir.

Tablo I. Erişkinlerde zatürre oluşumunu kolaylaştıran risk faktörleri

- İleri yaş
- Müzmin (kronik) hastalıklar
 - o Akciğer hastalıkları (KOA, bronşektazi, akciğer kanseri)
 - o Kalp hastalıkları
 - o Böbrek hastalıkları
 - o Karaciğer hastalıkları
 - o Şeker hastalığı
 - o Sinir sistemi hastalıkları (kas hastalıkları, inme, bunama)
 - o Yutma güçlüğü yapan durumlar (çene, kas, sinir hastalıkları, tümörler, yemek borusu hastalıkları)
 - o Bağışıklık sistemi hastalıkları (AIDS, kan ve lenf bezi kanserleri)
- Bağışıklığı baskılayan ilaç (kortizon vb) kullanımı
- Sigara kullanımı
- Alkol alımı
- Kusmalar
- Geçirilmiş uzun süren ameliyatlar
- Grip salgınları

Zatürre Belirtileri

Bazı zatürre türleri, üşüme-titreme, 39-40°C'ye varan yüksek ateş, öksürük, kirli, iltihaplı (yeşil, sarı, pas rengi) balgam çıkarma ve yan ağrısı gibi şikayetler eşliğinde ani olarak ortaya çıkar. Bazılarında ise, sinsi bir başlangıç söz konusudur. Birkaç gün devam eden iştahsızlık, halsizlik, eklem ve kas ağrılarını takiben kuru öksürük, ateş yükselmesi, bulantı, kusma, baş ağrısı gibi belirtiler görülebilir. Çocuklarda zatürre belirtileri çocuğun yaşına ve zatürreye yol açan etkene göre değişim gösterebilir. En sık bulgu ateş, öksürük ve hızlı solunumdur. Zatürresini olan çocuklarda bazen tek bulgu hızlı soluma olabilir! Zatürre akciğerlerin karna yakın alt kısımlarını etkilediğinde, solunum sistemi ile ilgili hiçbir bulgu olmaksızın çocuklarda sadece ateş, karın ağrısı ve kusma şikâyeti olabilir! Ağır zatürre durumlarında ciddi nefes darlığı, tansiyon düşüklüğü ve bilinç bulanıklığı olabilir. Yaşlılarda, zatürre, ateş yüksekliği olmadan, aşırı halsizlik, bilinç bulanıklığı ve genel durumun bozulması ile kendini gösterebilir.



Ne Zaman Doktora Başvurmalı?

Zatürreyi düşündüren yukarıdaki durumlar söz konusu olduğunda ya da 48 saatten daha uzun süren ateş yüksekliğinde doktora başvurulmalıdır. Çocuklar söz konusu olduğunda özellikle aşağıdaki bulguların varlığında, bebek veya çocuk acil olarak doktora götürülmelidir: nefes darlığı, hızlı nefes alıp verme, ateşin 38°C'den yüksek olması.



Zatürre Tanısı

Zatürrede erken tanı ve tedavi büyük öneme sahiptir ve zatürreye bağlı ölümleri azalttığı bilinmektedir. Hastanın yakınmaları zatürreyle uyumlu ise, muayene ve akciğer röntgeni bulgularıyla çoğunlukla teşhis konulabilir. Gerekli durumlarda kan ve balgam tetkikleri yapılabilir.



Ayırıcı Tanı

Zatürre bazen grip, soğuk algınlığı ve bronşit gibi hastalıklarla karıştırılabilir. Bu gibi hastalarda, ateşin üşüme-titremeye yükselmesi ve 39-40°C'ye kadar çıkması, hastanın genel durumunun bozulması, hastalığın ağır seyredip uzun sürmesi, koyu renkli, kanlı balgamın ve göğüs ağrısının eşlik etmesi durumunda, zatürre olasılığı mutlaka akılda tutularak detaylı araştırılmalıdır.



Zatürre Tedavisi

Zatürre tanısı alan çoğu hasta evde tedavi edilebilir. Ağır olguların, yaşlı hastaların, oksijen tedavisi veya yoğun bakım desteği gerektiren hastaların hastaneye yatışı gerekir. Zatürre tedavisinde genellikle antibiyotikler, bol sıvı alımı, istirahat, ağrı kesiciler ve ateş düşürücüler gibi tedaviler kullanılır. Tedavi şekli ve süresi hastaya ve hastalığa göre değişmektedir. Tedaviye erken başlandığında ve ayaktan tedavi edilebilen olgularda, sonuçlar yüz güldürücüdür. Ancak, teşhis ve tedavisi gecikmiş hastalarda ve ağır zatürre olgularında ölüm riski artmaktadır.

ZATÜRREDEN KORUNMA

Zatürreden korunmak için zatürre oluşumunu kolaylaştıran olumsuz faktörler düzeltilmelidir. Bu amaçla müzmin hastalıkların uygun şekilde takip ve tedavisi, stresten kaçınma, dengeli beslenme, kişisel sağlık önlemlerine özen gösterilmesi (örneğin, düzenli el yıkama, diş bakımı), hijyenik barınma koşullarının sağlanması, alkol, tütün ve ilaç bağımlılığının kontrolü çok önemlidir. Ağız ve mide içeriğinin solunum yollarına kaçmasına (aspirasyon) yol açan durumların (bilinç bulanıklığı ya da yutma fonksiyon bozukluğu ile seyreden hastalıklar) yakından izlenmesi ve tedavisi önemlidir.



Zatürre gelişme riski ve/veya zatürrenin ağır seyretme riski yüksek olan kişilerin (yaşlılar ve kronik hastalığı olanlar) zatürreye karşı bağışıklığının artırılmasına yönelik olarak, pnömokok aşuları ve yıllık grip aşısı yaptırmaları gereklidir. Ayrıca, bu kişilerle birlikte yaşayan ve/veya onların bakımından sorumlu olan kişilerin de, bulaştırma riski nedeniyle, grip aşısı olmaları önerilir.

Zatürreye yol açabilen veya kolaylaştırıcı olan grip salgınları sırasında korunma için, kalabalıkla ve hasta bireylerle temasın azaltılması, maske kullanılması, düzenli el yıkanması yararlı önlemlerdir.

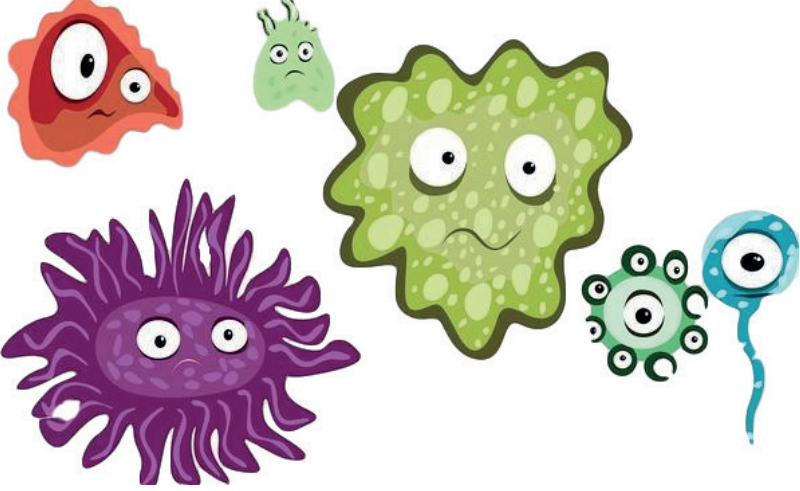
Çocuklarda zatürreden korunma için genel stratejiler şunlardır:

- **Eğitim:** Anne sütünün önemi, sağlıklı beslenme, vitamin ve mineral desteği, hijyen, aşılanmanın önemi ve uygulanması, sigara içiminin engellenmesi, hastalığın tanınması ve izlemi konusunda halkın eğitilmesi gereklidir.
- **Beslenme:** Uygun beslenme ve gelişmenin dikkatli bir biçimde izlenmesi malnutrisyonu (yetersiz beslenme ile oluşan durum) önleyerek zatürre gelişimine zemin hazırlayan en önemli risk faktörünün ortadan kaldırılmasını sağlar.
- **Anne sütü:** Anne sütü ile beslenmenin, küçük bebeklerde zatürre gelişmesini %32 oranında azalttığı gösterilmiştir. Yaşamın ilk 6 ayında anne sütü ile beslenme desteklenmelidir.
- **El yıkama:** Özellikle solunum yolu enfeksiyonu olan kişilerle temas sonrası mutlaka uygulanmalıdır.
- **Kalabalık yaşam koşullarının düzeltilmesi**
- **Sigara dumanına (pasif içicilik) ve ev içi hava kirliliğine maruziyetin önlenmesi:** Aile üyeleri ve bakıcılar, sigara ve pasif sigara içiciliğinin zararları konusunda eğitilmelidir. Çocukların bulunduğu hiçbir ortamda sigara içmemelidir. Sigara içen aile üyeleri sigara bıraktırma programlarına alınmalıdır. Çocuklar ev içi hava kirliliği oluşturan duman ve yemek buharlarına maruziyetten korunmalıdır.
- **Rutin aşılama:** Ülkemizde zatürre gelişimini önlemek amacıyla çocukluk çağında en sık zatürre etkenleri olan Streptococcus pneumoniae (pnömokok) ve Haemophilus influenzae'ya karşı konjuge pnömokok aşısı ve Hib (H. influenzae tip b) aşısı ve bunların yanı sıra zatürre etkeni olabilecek diğer mikroorganizmalar için de BCG (verem aşısı), Kızamık, Boğmaca, Su çiçeği aşısı rutin olarak tüm çocuklara uygulanmaktadır. Risk gruplarına İnfluenza (Grip) aşısı önerilmektedir.



Zatürre ve Grip İlişkisi

Grip virüsü, bizzat kendisi zatürreye yol açabildiği gibi, solunum yollarında oluşturduğu hasar sonucu, diğer mikroplara bağlı zatürre türlerinin ortaya çıkmasını da kolaylaştırır. Grip zemininde zatürre gelişmesi, hastalığın ağır seyretmesine ve ölüm riskinin artmasına yol açar.



Grip Aşısı

Gripten korunmak üzere aşılar geliştirilmiştir. Bu aşılar bir yıl süreyle korunma sağlar. Grip aşıları her yıl Eylül-Kasım aylarında, gribe yakalanma riski yüksek veya grip olduğunda gribin ağır ve ölümcül seyredebileceği kişilere uygulanmalıdır. Grip aşısı, 6 aylıktan büyük çocuklara yapılmaktadır. Tablo 2'de grip aşısı yapılması önerilen gruplar görülmektedir.



Tablo II. Yıllık grip aşısı yapılması önerilen, gribe yakalanma riski yüksek ve gribin ağır seyredebileceği kişiler

- Pnömonokok enfeksiyonu riskinin arttığı önceden dalağı alınmış olan ya da beyin-omurilik sıvı kaçağı olan bireyler
- 65 yaşı ve üzerinde olan kişiler
- Müzmin akciğer-kalp hastalığı olanlar
- Müzmin böbrek hastalığı olanlar
- Hastalık veya tedaviye bağlı olarak bağışıklığı baskılanmış olanlar
- Bazı kan hastalıklarına yakalanmış olanlar
- Şeker hastaları
- Huzurevi sakinleri
- Grip mevsiminde (Aralık – Nisan) hamile olanlar ya da olması beklenenler
- Bu yüksek riskli hastalarla birlikte yaşayan ve/veya onların bakımlarını üstlenmiş kişiler

Pnömonokok Aşısı

Zatürreye en sık pnömonokok adı verilen bakteri yol açar. Bu bakteriye karşı hazırlanmış iki aşı bulunmaktadır. Pnömonokok aşıları, yüksek riskli kişilere uygulandığında, özellikle ağır enfeksiyonlara karşı koruma sağlayabilmektedir. Aşılınması önerilen kişiler Tablo III' te gösterilmiştir. Aşı bir kez kas içine yapılmaktadır. Kullanılan aşıya göre bir kez tekrarı yapılabilir veya yapılmayabilir. Aşı olmanıza gerek olup olmadığını öğrenmek için bir göğüs hastalıkları uzmanına danışınız.



Tablo III. Pnömonokok aşısı önerilen kişiler

- Bağımsızlık sistemi normal olup kronik kalp, akciğer, karaciğer, böbrek hastalığı, şeker hastalığı, alkolizm gibi sağlık sorunları olanlar
- Pnömonokok enfeksiyonu riskinin arttığı önceden dalağı alınmış olan ya da beyin-omurilik sıvı kaçağı olan bireyler
- Kan hastalığı olanlar
- Organ nakli yapılmış olanlar
- HIV taşıyıcısı erişkinler
- 65 yaş ve üzerinde olan kişiler

Aşıların Güvenilirliği

Grip ve pnömonokok aşıları yüksek ateşli bir hastalığın seyri sırasında yapılmaz. Grip aşısı, yumurtaya karşı ağır, yaşamı tehdit eden allerjisi olanlara uygulanmamalıdır. Bunun dışında her iki aşı da oldukça güvenlidir. Aşı uygulanan yerde ağrı ve kızarıklık gelişebilir. Ayrıca, ateş, halsizlik, kırıklık gibi bazı yan etkiler görülebilir. Ancak, bunlar geçici ve hafiftir.



TÜRK TORAKS DERNEĞİ
EĞİTİM KİTAPLARI SERİSİ