

## KOAH VE EGZERSİZ

KOAH kalıcı nefes darlığı ile kendini gösteren, geri dönüşü olmayan bir akciğer hastalığıdır. Sigara ve çevre kirliliği gibi faktörlerin etkisiyle hasta sayısı hızlı bir şekilde artmaktadır. KOAH hastalarının ilaçlarının doğru kullanımının yanı sıra düzenli egzersiz yapma ve yeterli beslenme konularında bilgilendirilmesi gereklidir.

Düzenli egzersiz yapan KOAH hastalarının kalp ve solunum kasları güçlenir, dayanıklılıkları artar, hastalık daha hafif seyreder, hastalıkları ve hayata bakış bakışları konusunda daha iyimser olurlar ve böylelikle depresyona girme ihtimalleri azalır. Uzun süre hareketsiz kalan hastalarda kaslarda zayıflama, halsizlik, güç azalması ve yorgunluk belirtileri görülür. KOAH hastaların da zaten nefes darlığı olduğundan, ayrıca terleme, üşüme, rüzgar ve hava değişiklikleri gibi etkenlerin kendilerine zarar vereceği düşüncesi ile hareketlerini kısıtlarlar. Oysa KOAH'LI hastaların solunum ve kalp gücünü korumaları açısından, normal kişilere göre rehabilitasyon ve genel egzersizlere daha fazla ihtiyaçları vardır. Bu nedenle hasta, hava koşulları ve nefes darlığı derecesi de göz önünde bulundurularak egzersiz yapmaya teşvik edilmelidir.

### KOAH'TA EGZERSİZ TAVSİYELERİ

1. Ağır KOAH'lı hastaların, oksijenle bile olsa, giyinmek, soyunmak, yemek yeme, tıraş olma ve diş fırçalama gibi günlük hareketlerin hasta tarafından yapılması teşvik edilmelidir
2. Hafif ve orta derece KOAH 'lı hastalara yürüyüş, bisiklete binme, yüzme gibi genel egzersizler önerilir. Egzersiz nefes darlığının süresine ve derecesine bağlı olarak başlangıçta 10-15 dakika ile başlanır ve daha sonra haftada 3-4 defa 30 veya 60 dakikalık süreye ulaşana kadar arttırılır.

### SOLUNMUM EGZERSİZLERİ

Ağır KOAH'LI hastalar genellikle hızlı, küçük ve yüzeysel solunum yaparlar. Bu yüzden akciğere hava giriş ve çıkışı azalmıştır. Solunum jimnastiği, hastalarda solunum darlığının azalmasına yardımcı olabilir.

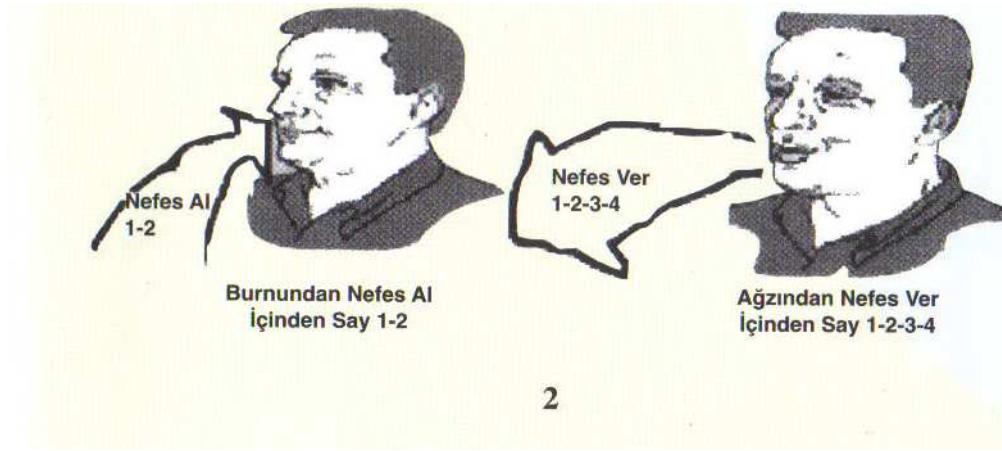
**1. Büzük Dudak solunum :** bu tip solunum jimnastiğinde dudaklar büzülerek bronşlarda basınç artışı sağlanır. Basınç artışı bronşların erken kapanmasını engelleyip solunum verme süresini uzatarak daha fazla hava çıkmasını sağlar.

**A.** Akciğeriniz havayla tam dolana kadar burundan yavaşça nefes alın

**B.** Islık alar gibi dudaklarını b z n z.

**C.** Dudaklarınızı b z k pozisyondayken yavaŗa nefesinizi verin

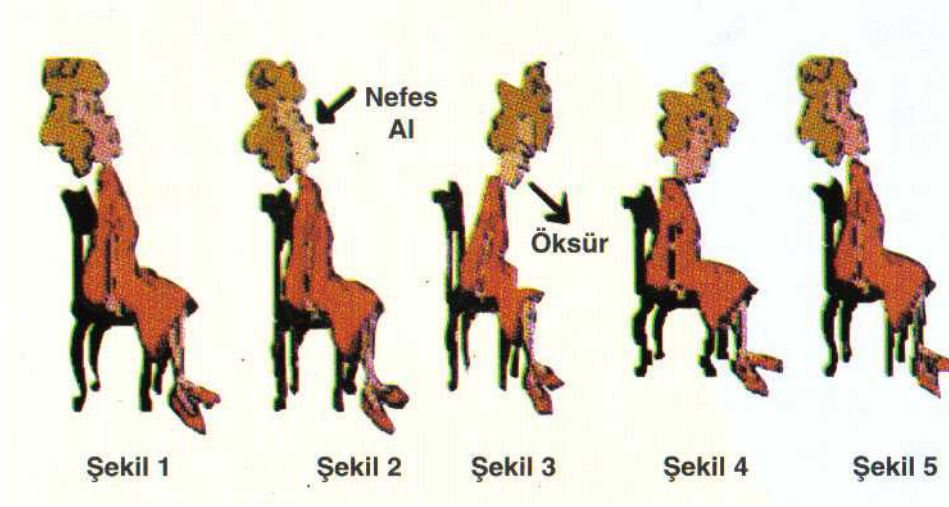
**D.** Nefes verme sürenizin en az 2-3 katı olmasına dikkat edin veya akciğerinizi boŗalmak için zorlamayın



### **Etkili öksürme ve balgam ıkarma**

Yüksek tondaki öksürükler hava yollarında daralma yaparak nefes darlığı ve  ks r k Őikayetlerinizi artıra bilir. Aŗağıda Şekilde gösterilen teknikle balgamınızı daha kolay atabilirsiniz.

1. Dik oturun ve baŗınızı hafifçe  ne eğin
2. Burnunuzla yavaŗ ve derin nefes alın, nefesinizi iki saniye içinizde tutun.
3. Bir kez  ks r n .Bu öksürükle balgam solunum yollarında hareket eder Ve dıŗarı atılır.  ks r kler daha fazla Őiddetli olmayan kısa kısa öksürükler olmalı ve mümkünse iki öksürük arasında nefes Alınmamalıdır.
4. Birkaç saniye bekleyin. Yavaŗ bir nefes alın. Kuvvetli bir nefes balgamın Akciğere tekrar dönmesine sebep olabilir.
5. Rahatlayın



6.Bu egzersizi, balgamınız çıkıncaya kadar tüm basamakları ile birkaç kez Tekrarlayın

## KOAH VE BESLENME

Vücudunuzun daha sağlıklı ve güçlü olması açısından yeterli beslenme çok Önemlidir. KOAH' ta beslenme sonucu kilo kaybı sık görülen bir durumdur.

Az beslenmenin nedenlerinden en önemlisi ise yemek yeme midenin diyaframı Sıkıştırmaması sonucu hastanın nefes darlığı hissetmesidir. Bu sebeple hastalara az Az ve sık yemeleri tavsiye edilir. Kilo kaybı; kas erimesine ve solunum kas Güçsüzlüğüne yol açar.Hastaların ideal kilolarını korumaları ve kilo fazlası olan Kişilerin de diyet ve egzersizle ideal kilolarına inmeleri çok önemlidir. Kilo fazlalığı da diyaframa baskı yaparak nefes darlığı artırır.

## Koah' lı Hastalara Genel Tavsiyeler

**1.** Üç büyük öğün yerine altı küçük öğünü tercih edin çiğneme ve besinlerin Sindirilmesi sırasında oksijen kullanımı artar daha küçük öğünler Yediğinizde, büyük öğünlere göre daha göre az enerji harcasınız. Ayrıca İri porsiyon yemekler mideyi tam olarak doldurur, aşırı dolu olan mide Diyaframa baskı yaparak nefes almanızı engelleye bilir.

**2.** Aşağıdaki örnekleri verilen kolay hazırlanır besinleri el altında bulundurun

. Meyve suları taze, veya kuru meyveler

. Kraker ve tahıl ürünler.

. balık Yumurta, peynir,süt, yoğurt.

. Hazır sandviçler.

. Eczanelerde satılan, ensure olarak adlandırılan hazır sıvı gıdalar

**3.** Yemeğinizi yavaş yiyin ve düzenli nefes alın: Yemeklerinizi çiğnerken Düzenli nefes alın ve gıdaları iyice çiğneyin. İhtiyaç hissederseniz biraz Çiğnemeye ara verip, bir iki kez nefes alıp tekrar devam edebilirsiniz.

**4.**Gaz yapan gıdalar, diyafram kasına baskı yaparak nefes darlığı artırabilir: Aşağıda örnekleri verilen gaz yapıcı gıdalardan uzak durun.

. Bakla, Bezelye, Barbunya, ( Yeşil Fasulye Hariç )

. Lahana, Brokoli, Brüksel Lahanası, Karnabahar Kavun

. Salatalık, Soğan, Şalgam

- 3. Bol sıvı alın:** Günde en az sekiz bardak su tüketin sıvı balgamın koyuluğunu azaltarak atılımını kolaylaştırır.
- 4. Kafeinli içeceklerden uzak durun:** kafein vücuttan su atılmasını hızlandırarak balgamın koyuluğunun artmasına ve balgam çıkarmakta zorlanmanıza neden olur.
- 5. Yeterli protein alın:** Her gün düzenli yeterli miktarda protein almaya özen gösterin.Örneğin günde iki bardak süt ile kısmen yüksek kalitede protein almış olursunuz.
- 6. Kalsiyum ve potasyuma dikkat edin:** Kadınlar ve özellikle Kortizon kullanan hastalarda kalsiyum eksikliği, bazı tip diüretik ( idrar söktürücü ) kullanan hastalarda ise potasyum eksikliği görülebilmektedir. Kalsiyum ve potasyum elementlerinin eksikliği solunum sisteminin kas gücünü azaltabilir.
- 7. Solunum sıkıntısının artmasına neden olabileceği için yemekten hemen sonra uyumayın.** İdeali bir diyetisyenden ve doktorunuzdan yardım istemektir.