



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

NEFES DARLIĞI

Dr. Celalettin Güner

"Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi" demiş Kanuni Sultan Süleyman... Anlatmaya çalıştığı sağlık kadar önemli hiçbir şey olmadığı... Gerçekten de Kanuni'nin sözündeki gibi sağlıklı, nefes alıp vermek arasında çok ciddi bir ilişki var.

Rahat rahat nefes alıp vermenin değerini ve önemini belki normal zamanlarda anlamayabiliriz. Oysa bu bize sunulan ve korumamız gereken değerli bir hazinedir. Mutlaka herkesin çevresinde nefes darlığından şikayet eden birileri vardır. Özellikle, yaşlılarımıza baktığımızda nefes alırken zorlandıklarına şahit oluruz. Eğer aynı sorunlardan muzdarip değil-sek, nefes darlığı çeken insanlara bakarak ne kadar önemli bir şeye sahip olduğumuzun farkına varabilir ve sağlığımızı korumaya daha çok özen gösterebiliriz. Pek çok insan bu sıkıntıları aşmak gene eskisi gibi rahat nefes alabilmek için uğraşırken, elindekini kolaylıkla harcayanları özellikle de sigara gibi alışkanlıklarla hem kendisine hem de çevresine zarar verenleri anlamak gerçekten mümkün değil. Haydi, bugün yeni bir sayfa açın hayatınızda. Nefesinizi korumak için azami önemi göstermek için kendinize söz verin, sigara veya benzeri ürünler kullanıyorsanız bırakın, ağır yemekler yemekten de vazgeçin.

Nefes Darlığı Nedir?

Halk arasında nefes darlığı olarak anılan problemin, tıp dilindeki adı "dispne"dir. Bu terim, her tür nefes alıp verme yani solunum sorununu tanımlamak için kullanılır. Nefes darlığı ciddiye alınması gereken bir durumdur; çünkü pek çok hastalığın belirtisi olabilir. Koşmak, spor yapmak gibi etkinlikler sonrası solunumda güçlük yaşanması normal karşılanabilir ancak durup dururken solunum zorluğu yaşıyorsanız; bu konu son derece ciddiye alınmalı ve hemen giderek hekime başvurulmalıdır.

Solunum normal durumlarda bilinçsiz olarak, kendiliğinden rahatça yaptığımız bir eylemdir. Bu hareket sinir sisteminin bir bölümü olan bulbusta bulunan solunum merkezinin kontrol ettiği refleksler tarafından yönetilir ve vücudun yaşam için en önemli fonksiyonlarından bir tanesidir. Normalde dakikada 14 ila 18 kere nefes alıp verilir. Yenidoğanlarda ise nefes alıp verme sayısı yaklaşık olarak 44'tür. Nefes alma işlemi aktif, nefes verme işlemi ise pasif olarak gerçekleşir.

Bir kerede aldığımız nefes ortalama 500 cm³'tür. Bu miktara tidal volum yani solunum hacmi adı verilmektedir. Dakikadaki solunum hacminin, maksimum solunum kapasitesinin yüzde 30'unu geçmesi durumunda nefes darlığı ortaya çıkar. Bu durumda hastanın solunum yedeği azaldığı için, hasta daha sık nefes almaya başlar. Bu duruma tıpta polypnea veya taşipne adı verilmektedir. Genellikle diyabet komaları ve ağır zehirlenme durumlarında ortaya çıkan bir nefes darlığı şekli daha vardır, bu bir öncekinin tersidir. Bradipne adı verilen bu durumda nefes sayısında artmanın tersine, azalma görülür ve vücut yeterli solunum yapamaz.

İç çekme gibi durumlar nefes darlığı olarak değerlendirilmez. Bu, genellikle sinirli insanlarda görülen; normal soluk alma ritminin derin bir nefes ile kesilmesi durumudur.

Nefes Darlığı Türleri

Başta da söylediğimiz gibi, nefes darlığı mutlaka ciddiye alınması gereken bir durumdur. Pek çok hastalığın belirtisi olabilir, ölümle sonuçlanma riski vardır. Nefes darlığı ani ve şiddetli bir şekilde ortaya çıkabildiği gibi yavaş yavaş da ortaya çıkabilmekte; hastalığın yavaş ortaya çıktığı durumlarda erken teşhis yapılamaması sebebiyle çok ciddi hastalıklara erken müdahale edilememektedir. Solunumun yarıda kesilmesi durumu genellikle plevra iltihabı, kaburga kırıkları ve kaburgalar arasında oluşan adale ve sinir ağrılarında ortaya çıkar. Kalp hastalıkları ve kalp yetmezliği durumlarında genellikle solunum derinliğinin ve ritminin değiştiği Biot solunumu adı verilen düzensiz solunum ve ya sürekli olarak solunumun derinleştiği Cheyne-S-tokes adı verilen periyodik solunum görülür.

Üst solunum yollarında ortaya çıkan anjin, difteri gibi hastalıklarda, bronşit, boğmaca, akciğer embolisi gibi durumlarda da dispne ortaya çıkar. Gürültülü solunum ise ölüme yakın hastalarda görülür. Öksürük reflekslerinin kaybolması sonucu biriken salgılar bu türden solunuma yol açar.

Nefes Darlığı Hangi Hastalıkların Belirtisi Olabilir?

Nefes darlığının hangi hastalıkların belirtisi olabileceğini kısaca belirtelim:

- 1) KOAH
- 2) Kronik Bronşit
- 3) Amfizem
- 4) Akciğer Kanseri
- 5) Tüberküloz
- 6) Astım
- 7) Zatüre
- 8) Akciğer embolisi gibi akciğer hastalıklarının,
- 9) Kalp yetersizliği
- 10) Koroner damar hastalığı

- 11) Enfarktüs
- 12) Kalp kapağı hastalıkları
- 13) Kalp zarı hastalıkları
- 14) Ritm bozukluğu

gibi kalp hastalıklarının yanı sıra nörolojik hastalıkların, göğüs hastalıklarının, kansızlığın, böbrek hastalıklarının da belirtisi olabilir. Nefes darlığı ortada hiçbir sebep yokken psikolojik olarak da ortaya çıkabilmektedir.

Nefes Darlığına İyi Gelen Bitkiler

Boru çiçeği, gelincik, günlük ağacı, mahlep, meyankökü, okaliptüs, susam, soğan ve sarımsak gibi bitkiler nefes darlığına iyi gelir. Ancak gene de önceden hekime başvurmak yukarıda sayılan pek çok sebep dolayısıyla ilk yapılması gereken şeydir.

Nefes Darlığı Şikayeti İle Hastaneye Gidildiğinde Ne Yapılır?

Nefes darlığı şikayeti ile hastaneye başvurulduğunda öncelikle hastanın öyküsü hakkında bilgi edinilir. Bu şekilde nefes darlığının olası sebepleri tahmin edilmeye çalışılır. Fizik muayenenin yanı sıra akciğer grafisi ve solunum fonksiyon testleri de incelenir. Gerekli görülmesi hâlinde EKG, ekokardiografi, arter kan gazları analizleri gibi pek çok analize başvurulabilir. Hastalık tespit edildikten sonra derhal gerekli tedaviye başlanır.

Dikkatli Olun!

Nefes darlığını umursamazlık etmeyin, eğer hâlâ bu sorunla karşılaşmadıysanız elinizdeki değerini bilin, eğer bu hastalıktan muzdaripseniz de en yakınınızdaki hekime başvurun. Unutmayın: "Olmaya devlet cihanda, bir nefes sıhhat gibi"