

BÖLÜM 21

YAŞLIDA SOLUNUM SİSTEMİ SORUNLARINDA DESTEK BAKIM

Cemil YAVUZ¹

Dünyada yaşlı nüfusun artış hızı genel nüfus artış hızından daha fazladır. 2050 yılında 17 ülkede nüfusun %30'undan fazlasının 65 yaş üzeri olacağı tahmin edilmektedir. Türkiye'nin 2023 yılında yaşlı nüfusa sahip bir ülke olacağı (%10.2) 2080 yılında her 4 kişiden 1'inin 65 yaş üzerinde olacağı öngörülmektedir. Yaşlanmak 21. yy'ın en önemli başarılından biridir. Ancak uzayan ömürle birlikte sağlık sorunlarında artış meydana gelmektedir. Yaşlı kişilerde kronik hastalıkların sayısı artmaktadır ve bunlar içinde solunum hastalıkları ön sıralarda gelmektedir. Yaşlanma ile birlikte insan vücudunda önemli fizyolojik değişimler olmaktadır. Bu değişimlerden solunum sistemi de önemli ölçüde etkilenebilir.

Yaşlanmakla birlikte solunum sisteminde yapısal ve fonksiyonel değişimler oluşmaktadır. Solunum kasları; diyafragma (solunumun %80'ni sağlar), interkostal kaslar, boyun, sırt ve göğüs kaslarıdır. Yaşlanma ile solunum kaslarında zayıflama görülür. Solunum kaslarının zayıflaması daha çok 50'li yaşlarda başlar. Ayrıca kifoskolyoz, interkostal kasların kireçlenmesi(kalsifikasyon) ve intervertebral eklem osteoartritine bağlı olarak göğüs duvarı esnekliği azalır, postür (duruş) değişiklikleri nedeniyle toraksın ön arka çapı artar ve hareketleri zorlaşır.

Göğüs duvarı ve akciğerlerdeki alveolleri elastik bir yapıdadır. Alveollerin ve toraksın bu genişleme yeteneği kompliyans olarak tanımlanmaktadır. Yaşlanma ile kompliyans azalmakta, küçük hava yollarında daralmalara ve hava yolu tıkanıklıklarına neden olmaktadır.

¹ Öğr. Gör. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü; cyavuz@mu.edu.tr

destek ürünlerinin kullanılmasından çok erken dönemde diyet düzenlenmesi yapılması önemlidir. Vücut ağırlığı ideale yakın tutulmaya çalışılmalıdır. Fazla kilo söz konusu ise; şekerli, unlu ve yağlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Kilo normalin altında ise; protein ve yağdan zengin et, tavuk, balık, yumurta, peynir, süt gibi ürünler tercih edilmelidir. Yiyecekler 3 yerine 6 öğüne bölünerek yenmelidir. Yemek yerken daha az konuşması ve yemeklerinizi daha yavaş yavaş yenmesi nefes darlığını azaltacaktır.

KOAH hastaların da önemli bir sorun tedaviye uyumdur. Hastaların bilişsel yetersizlikleri, önerilen cihazların kullanım yetersizliği, çoklu ilaç kullanılması, hastalarda görülen depresyon gibi nedenlerle tedavide uyum sorunu yaşanmaktadır. Hastaların inhaler ilaç kullanımı konusunda eğitimi önemlidir. İlaçların uygun süre ve dozlarda kullanımı sağlanmalıdır. Bunlara ek olarak, hastanın, hastalıkla ilgili algısı ve inanışları, aile ve sosyal desteği, nitelikli sağlık hizmetine ulaşımında yaşadığı sorunlar, beslenme düzeyi izlenmelidir. Soğuk ve hava kirliliğinin fazla olduğu saatlerde dışarıya çıkılmaları konusunda uyarılmalıdır. Oksijen tedavisi önerilen KOAH hastalarının konuyla ilgili eğitimi ve izlemi önemlidir.

Uzun süreli oksijen tedavisi alan hastaların ve bakım verenlerinin uyması gereken kurallar;

- Oksijen hekimin önerdiği doz ve sürede kullanılmalıdır.
- Yangın tehlikesi nedeniyle oksijen cihazının yanında sigara içilmemelidir.
- Cihaz sobadan uzak tutulmalıdır.
- Önerildiği biçimde uyku sürecinde oksijen tedavisine devam edilmelidir.
- Cihazın bakımı düzenli yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Alvis, B. D., & Hughes, C. G. (2016). HHS Public Access. *Anesthesiology Clinics*, 33(3), 447–456. (12 Ağustos 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1016/j.anclin.2015.05.003>. Physiology adresinden ulaşılmıştır)
2. Arslan, S. (2020). Yaşlılarda KOAH ve Beslenme Yaklaşımları. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 5(1), 78–90. (18 Temmuz 2020 tarihinde <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/598191> adresinden ulaşılmıştır)
3. Barnes, P. J. (2017). GOLD 2017: A New Report. *Chest*, 151(2), 245–246. (8 Temmuz 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1016/j.chest.2016.11.042> adresinden ulaşılmıştır).
4. Biber, Ç. (2018). Yaşlılık ve KOAH. In E. Arzu, B. Ayşe, & K. Filiz (Eds.), *Yaşlılık ve solunum hastalıkları* (TUSAD, pp. 165–175). Ankara: TÜSAD Eğitim Kitap-

- ları Serisi. (22 Ağustos.2020 tarihinde <http://www.solunum.org.tr/TusadData/Book/677/17102018114057-016.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
5. Cacciatore, F., Gaudiosi, C., Mazzella, F., Scognamiglio, A., Mattucci, I., Carone, M., ... Abete, P. (2017). Pneumonia and hospitalizations in the elderly. *Geriatric Care*, 3, 6377. (28 Temmuz 2020 tarihinde <https://doi.org/10.4081/gc.2017.6377> adresinden ulaşılmıştır).
 6. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Flu & People 65 Years and Older. Retrieved July 28, 2020, (28 Temmuz 2020 tarihinde <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm> adresinden ulaşılmıştır).
 7. Çoşkun, F. (2017). Yaşlanma ile Solunum Sistemi Anatomi ve Fizyolojisinde Değişimler. *Türkiye Klinikleri Göğüs Hastalıkları-Özel Konular*, 10(3), 145-147.
 8. Esme, M., Topeli, A., Yavuz, B. B., & Akova, M. (2019). Infections in the Elderly Critically-Ill Patients. *Frontiers in Medicine*, 6(June), 1-9. (28 Temmuz 2020 tarihinde <https://doi.org/10.3389/fmed.2019.00118> adresinden ulaşılmıştır).
 9. Fleming, D. M., Taylor, R. J., & Haguinet, F. (2016). In fl uenza-attributable burden in United Kingdom primary care. *Epidemiology & Infection*, 144, 537-547. (28 Temmuz 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1017/S0950268815001119> adresinden ulaşılmıştır).
 10. Gülhan, M. (2017). Geriatrik Olgu Tanımı ve Epidemiyolojisi; Akciğer Sorunlarına Genel Bakış. *Türkiye Klinikleri Göğüs Hastalıkları-Özel Konular*, 10(3), 141-144.
 11. Hatice, K. (2018). Yaşlı Olgularda Pnömoni Tanı ve Tedavisi. *Akciğer Bülteni*, 4(1), 4-8. (12 Ağustos 2020 tarihinde <http://www.asyod.org/dokuman/2052018094318.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
 12. Heo, J. Y., Song, J. Y., Noh, J. Y., Choi, M. J., Yoon, J. G., Lee, N., ... Kim, W. J. (2018). Effects of influenza immunization on pneumonia in the elderly. *Human Vaccines & Immunotherapeutics*, 14(3), 744-749. (12 Ağustos 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1080/21645515.2017.1405200> adresinden ulaşılmıştır).
 13. Kaneda, T., Greenbaum, C., & Patierno, K. (2018). 2018 World Population Data Sheet With Focus on Changing Age Structures – Population Reference Bureau. *Www.Prb.Org*. Retrieved July 20, 2020. (12 Ağustos 2020 tarihinde <https://www.prb.org/2018-world-population-data-sheet-with-focus-on-changing-age-structures/> adresinden ulaşılmıştır).
 14. Klinik Mikrobiyoloji Uzmanlık Derneği. (2020). *Grip*. Retrieved from (12 Ağustos 2020 tarihinde https://www.klimud.org/public/uploads/files/domuz_gribi_bilgilendirme.pdf adresinden ulaşılmıştır).
 15. Kolda, L. (2017). Yaşlı popülasyonda bağışıklama (aşılama). *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 45(5), 124-127. (12 Ağustos 2020 tarihinde <https://doi.org/10.5543/tkda.2017.62379> adresinden ulaşılmıştır).
 16. Lee, S. H., Yim, S. J., & Kim, H. C. (2016). Aging of the respiratory system. *Kosin Medical Journal*, (205), 11-18.
 17. Microbiology Society. (2020). *İnfluenza*. Retrieved July 12, 2020. (12 Ağustos 2020 tarihinde <https://microbiologysociety.org/uploads/assets/uploaded/4e60089d-47b7-41af-95c3e71a2133d40f.pdf> adresinden ulaşılmıştır).

18. Özhan, M. H. (2017). Geriatrik Olgularda Pnömoni. *Türkiye Klinikleri Göğüs Hastalıkları-Özel Konular*, 10(3), 177–183.
19. Rahşan, A. (2018). Yaşlılıkta Sıklıkla Görülen Akciğer Hastalıklarında Hemşirelik Yaklaşımı. In E. Arzu, B. Ayşe, & K. Filiz (Eds.), *Yaşlılık ve solunum hastalıkları* (TÜSAD, p. 370). Ankara: TÜSAD Eğitim Kitapları Serisi.
20. Remzi, B. (2018). Yaşlıda Solunum Sistemi Hastalıkları. Varlı Murat (Ed.), *Yaşlıda Sık Görülen Durumlar-2 Kronik Hastalıklar* (Hedef Yayın). Ankara.
21. Sameh W. Boktor, & Hafner, J. W. (2020). *Influenza*. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Retrieved July 28, 2020(12 Ağustos 2020 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363> adresinden ulaşılmıştır).
22. Simonetti, A. F., Viasus, D., Garcia-Vidal, C., & Carratalà, J. (2014). Management of community-acquired pneumonia in older adults. *Therapeutic Advances in Infectious Disease*, 2(3), 1–16.(12 Ağustos 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1177/2049936113518041>adresinden ulaşılmıştır).
23. Smetana, J., Chlibek, R., Shaw, J., Splino, M., Prymula, R., Smetana, J., Shaw, J. (2018). Influenza vaccination in the elderly. *Human Vaccines & Immunotherapeutics*, 14(3), 540–549. (14 Ağustos 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1080/21645515.2017.1343226> adresinden ulaşılmıştır).
24. Süerdem, M. (2017). Yaşlanan Toplum ve Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı. *Türkiye Klinikleri Göğüs Hastalıkları-Özel Konular*, 10(3), 166–171.
25. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Sağlık Çalışanı İçin Mevsimsel Grip. (26 Ağustos 2020, tarihinde [https://www.grip.gov.tr/tr/saglik-calisani-icin-mevsimsel-grip#:~:text=Mevsimsel grip \(seasonal influenza\) dünyanın,gurubunu etkileyebilir ve hastalık oluşturabilir](https://www.grip.gov.tr/tr/saglik-calisani-icin-mevsimsel-grip#:~:text=Mevsimsel grip (seasonal influenza) dünyanın,gurubunu etkileyebilir ve hastalık oluşturabilir) adresinden ulaşılmıştır).
26. Temel, M. K., & Erten, H. (2020). 1918 Grip Pandemisi Kıssasından COVID-19 Pandemisine Hisseler. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Özel sayı 1), 63–78. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.716868>
27. TÜİK. (2018). *Türkiye İstatistik Kurumu, Nüfus Projeksiyonları, 2018-2080*. (26 Ağustos 2020 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30567> adresinden ulaşılmıştır)
28. Türk Toraks Derneği. (2020). KOAH. (27 Ağustos 2020 tarihinde <https://toraks.org.tr/site/resources/aegrotationes/p/2> adresinden ulaşılmıştır.)
29. Türkiye Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanlık Derneği. (2019). *Erişkin Bağışıklama Rehberi 2019* (TÜRKİYE EK). (10 Ağustos 2020 tarihinde <https://www.ekmud.org.tr/haber/264-turkiye-ekmud-eriskin-bagisiklama-rehberi> adresinden ulaşılmıştır).
30. TUSAD (Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği). (2017). KOAH. (20 Ağustos 2020 tarihinde <http://www.solunum.org.tr/TusadData/userfiles/file/KOAH.pdf> adresinden ulaşılmıştır.)
31. World Health Organization. (2019). *Non-pharmaceutical public health measures for mitigating the risk and impact of epidemic and pandemic influenza* (WHO). Retrieved July 12, 2020. (12 Ağustos 2020 tarihinde <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329438/9789241516839-eng.pdf?ua=1> adresinden ulaşılmıştır).

32. Yeşiloğlu, E. K., & Ergün, P. (2018). KOAH Tanılı Yaşlı Hastalarda Pulmoner Rehabilitasyon. In E. Arzu, B. Ayşe, & K. Filiz (Eds.), *Yaşlılık ve solunum hastalıkları* (TUSAD, pp. 185–197). Ankara: TÜSAD Eğitim Kitapları Serisi. (18 Haziran 2020 tarihinde <http://www.solunum.org.tr/TusadData/Book/677/17102018114149-018.pdf> adresinden ulaşılmıştır.)
33. Yildirim, B., Özkahraman, Ş., & Ersoy, S. (2012). Yaşlılıkta Görülen Fizyolojik Değişiklikler ve Hemşirelik Bakımı Physiological Changes in Elderly and Nursing Care. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 19–23. (18 Haziran 2020 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/56531> adresinden ulaşılmıştır.)
34. Yılmaz, T., Yılmaz, T. E., Ceyhan, Ş., Kasım, İ., Kaya, A., Odabaş, Ö. K., ... Özkara, A. (2018). Evde Sağlık Hizmetleri Birimine Kayıtlı Geriatrik Hastaların İnfluenza ve Pnömonokok Aşısı ile Aşılama Durumları ve Doktor Önerisinin Etkisi. *Ankara Medical Journal*, (3). (28 Temmuz 2020 tarihinde <https://doi.org/10.17098/amj.461416> adresinden ulaşılmıştır.)
35. Yoshikawa, T. T., & Norman, D. C. (2017). Geriatric Infectious Diseases: Current Concepts on Diagnosis and Management. *Journal of the American Geriatrics Society*, 65(3), 631–641. (12 Ağustos 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1111/jgs.14731> adresinden ulaşılmıştır.)