

Sık Sorulan Sorular

İPF ile yaşıyorum

Egzersiz yapabilir miyim?¹

Egzersiz yapmak İPF'nin etkilerini en aza indirmeye yardımcı olabilir ve kendinizi iyi hissetmenize katkıda bulunabilir. Tabii ki, egzersiz yapma kabiliyetiniz birçok faktöre bağlıdır – yaş ve genel sağlık durumunuzun yanı sıra, hastalığınızın ne kadar ileri aşamada olduğu da bu faktörler içindedir. Doktorunuz durumunuzu değerlendirip size uygun aktivite düzeyinin belirlenmesine yardımcı olabileceğinden, herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuz ile konuşmalısınız.

Kendime yardımcı olmak için ne yapabilirim?¹

Doktorunuzu dinleyin. Enfeksiyon riskinden kaçının. İyi beslenin. Mümkün olduğunca hareketli olun. Grip ve zatürre gibi diğer hastalıklara karşı aşı olun. Pozitif olun ve hayattan keyif alın. Rahatlama teknikleri öğrenin ve uygulayın. Arkadaşlarınızdan ve ailenizden destek istemekten çekinmeyin.

Seyahat edebilir miyim?²

Evet, ancak her zaman öncelikle doktorunuza danışmanız mantıklı olacaktır. Havadaki oksijen düzeyinin düşük olması nefes darlığında artışa neden olabileceğinden yüksek rakımı olan yerlerde dikkatli olun. Eğer akciğer nakli listesindeyseniz, her zaman hastaneye yakın bir mesafede olmalısınız.

İPF'li bir hastaya bakım sağlıyorum

İPF tanısı koyulan bir yakınıma nasıl yardımcı olabilirim?

Sadece ihtiyaç duydukları desteği ve yardımı sağlayın; hastaların sizin yardımınıza gerçekten ihtiyacı olduğundan, lütfen bunu bir külfet olarak görmeyin.

Sevdiğim kişiye İPF tanısı koyulması beni çok üzüyor ve bununla nasıl baş edebileceğimi bilmiyorum. Ne yapabilirim?

Yakınınız için güçlü kalmanız önemli, çünkü size ihtiyacı var. Duygularınızı benzer durumdaki diğer kişilerle konuşabilirsiniz.

Sevdiğim kişiye bakım sağlamak kendimi fiziksel olarak tükenmiş hissetmemeneden oluyor. Ne yapabilirim?

Destek isteyebileceğiniz aile üyeleri veya arkadaşlarınız var mı? Varsa, arada bir sadece birkaç saat dinlenmeniz bile size faydalı olabilir. Size destek olacak bir yol bulunmasına doktorunuzun da yardımı dokunabilir.

Bana İPF tanısı çok yeni koyuldu

İPF için tedavi seçenekleri nelerdir?³

İPF'yi iyileştiren bir tedavi olmasa da, belirtilerin hafiflemesine ve hastalığın ilerlemesinin yavaşlamasına yardımcı olabilecek birçok tedavi vardır. Tedavi yaklaşımları çeşitli ilaçların yanı sıra pulmoner rehabilitasyon, oksijen tedavisi ve akciğer nakli gibi farmakolojik olmayan seçenekleri de içermektedir. Bu tedavilerle ilişkin daha fazla bilgi almak için bu internet sitesinin tedavi bölümüne bakabilirsiniz

Bende İPF olabileceğini düşünüyorum

İdiyopatik pulmoner fibroz (İPF) gelişimi açısından risk altında mıyım?^{5,6}

Sigara içmek, bazı viral enfeksiyonlar, genetik eğilim, GERD (gastro-özofageal reflü hastalığı) ve kirliliğe neden olan madde veya tozlara iş ortamında ya da çevrede uzun süre maruz kalmak İPF riskini arttırabilir, ancak bu faktörlere maruz kalan kişilerin sadece küçük bir bölümünde nihai olarak İPF gelişmektedir.

İPF'nin nedeni nedir?⁵

İdiyopatik, bilinen bir nedenin olmaması anlamına gelir ve akciğer fibrozu (yaranama) olgularının çoğunda kesin neden asla ortaya çıkartılamamaktadır.

İPF'nin belirtileri nelerdir?⁵

İPF'nin belirti ve bulguları şunları içermektedir:

- Nefes darlığı – başlangıçta sadece egzersiz sırasında.
- İyileşmeyen, kuru ve kesintili öksürük.
- Derin olmayan, hızlı solunum.
- Diyet yapmaksızın kilo kaybı.
- Yorgunluk ve kişinin genel olarak kendini iyi hissetmemesi.
- Kas ve eklemlerde ağrı.
- El ya da ayak parmaklarının uçlarında çomak parmak görünümü (genişleme ve yuvarlaklaşma).
- Doktor tarafından akciğerlerin dinlenmesi sırasında duyulan cırt-cırt sesine benzer hisürtılar

İPF ne kadar yaygın?

İPF nadir bir hastalıktır. İPF her 100,000 kişiden 14 – 43 kişiyi etkilemektedir, tüm dünyada toplam yaklaşık 3 milyon İPF hastası vardır.^{4,5}

İPF tanısı nasıl koyulur?⁷

İPF tanısını koymak bazen zor olabilir. Tanının koyulabilmesi için tıbbi öykünüz alınacak, fizik muayene yapılacak ve çeşitli testler uygulanacaktır. Daha fazla bilgi için şu sayfaya bakınız: İPF tanısı nasıl koyulur?

Referans

1. Cottin V, et al. Diagnosis and management of idiopathic pulmonary fibrosis: French practical guidelines. Eur Respir Rev Off J Eur Respir Soc 2014;23:193–214.
2. Luks AM. Do lung disease patients need supplemental oxygen at high altitude? High Alt Med Biol 2009;10:321–327.
3. Wells AU, et al. Interstitial lung disease guideline. Thorax 2008;63:v1–v58.
4. Raghu G, et al. Incidence and prevalence of idiopathic pulmonary fibrosis. Am J Respir Crit Care Med 2006;174:810–816.
5. Meltzer EB, et al. Idiopathic pulmonary fibrosis. Orphanet J Rare Dis 2008;3:8.
6. Fernandez IE, et al. New cellular and molecular mechanisms of lung injury and fibrosis in idiopathic pulmonary fibrosis. Lancet 2012;380:680–688.
7. Raghu G, et al. An official ATS/ERS/JRS/ALAT statement: idiopathic pulmonary fibrosis: evidence-based guidelines for diagnosis and management. Am J Respir Crit Care Med 2011;183:788–824.