

Astım tedavisinde kanıta dayalı olmayan eliminasyon ve tedavi yöntemleri

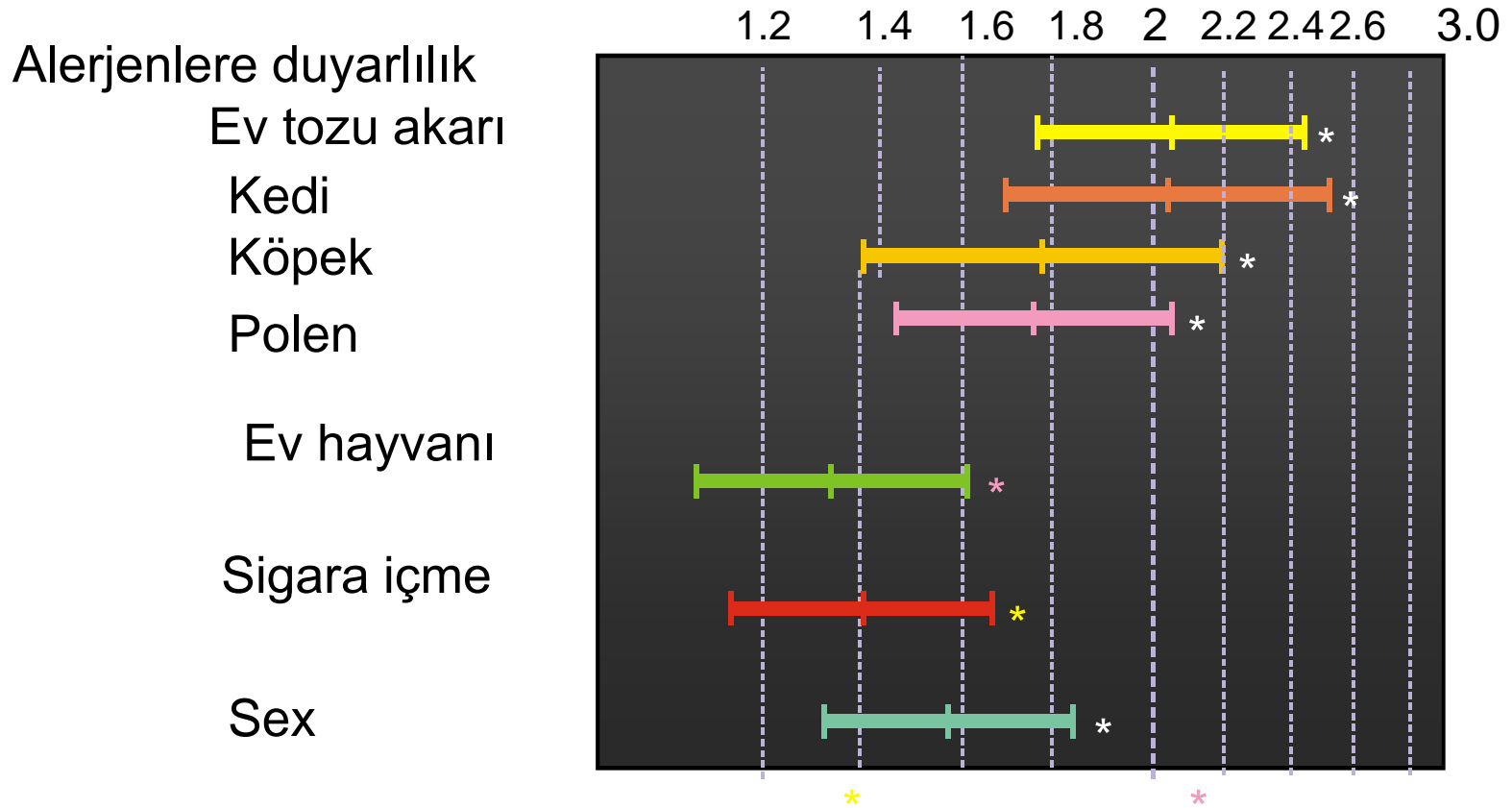


Dr.Fazilet Karakoç
Marmara Üniversitesi Çocuk
Göğüs Hastalıkları

- ❑ Alerjik hastalıklar giderek artmaktadır
- ❑ 2020 yılında insanların % 50'siden daha fazlasının alerjik problemleri olacağı VE
- ❑ Solunum sistemi alerjik hastalıklarının önemli bir yeri olacağı düşünülmektedir

- ❑ Tüm dünyada astımın sıklığı, morbidite ve mortalitesi özellikle son 20 yılda artma eğilimindedir
- ❑ İç ve dış ortamlardaki çeşitli alerjenlerin astımın şiddet ve sıklığını arttırdığına ilişkin veriler mevcuttur
- ❑ Çocuklar zamanlarının önemli bir kısmını iç ortamlarda geçirdikleri özellikle iç ortamlardaki hava kirliliğinden daha fazla etkilenmektedirler

Sensitizasyon – Astım için risk faktörleri



Astım kontrolünde çevresel etkenler

Eliminasyon ve tedavi yöntemleri

- Ev tozu akarı
- Hamam böceği
- Hayvan alerjenleri
- Mantar sporları
- Pasif Sigaraya Maruziyet

- Akupunktur
- Diyet/Nutrisyonel tedavi
- Bitkisel tedaviler
- Homeopati
- Nefes egzersizleri
- Diğer



Ev tozu Akarına maruziyeti azaltmak için önlemler

1925

Storm van Leeuwen

Alerjensiz odalarda (Hastanede) ya da Yüksek rakımda yaşamamanın ev tozu akarına maruziyeti azaltacağını ileri sürmüştür. Yapılan çalışmalar klinik faydaları göstermiştir.

Astımda Çevresel Önlemler

□ Fiziksel yöntemler

Ortamdaki nem ve ısının kontrol edilmesi

Mekanik önlemler (toplama ve filtrasyon)

Fiziksel bariyerler (geçirgen olmayan kılıflar)

□ Kimyasal yöntemler

Pestisidler (Ev tozu akarını ve alerjenlerini
elimine etmek için)

Ev tozu akarı alerjisi



- ❑ İç ortamlardaki en önemli alerjenlerden biridir
- ❑ Düşük sosyoekonomik düzeye sahip çocuklarda daha sıktır
- ❑ Türkiye'de de en sık rastlanan alerjen %20-70
- ❑ Ev tozu akarı insan derisinden dökülen parçacıklar ile beslenir
- ❑ Erişkin bir yetişkin günde 0.5-1 gr deri artığı döker ki günde 100 000 ev tozu akarını beslemek için yeterli bir miktardır.



- Ev tozu alerjenlerini taşıyan partiküller genellikle $> 10\mu\text{m}$ boyutlarındadır ve kolayca yere çökerler
- Yatak, yorgan, halılar, mobiyalar ev tozu alerjenleri için önemli kaynaklardır.
- Bunların temizliği sırasında alerjenler havalanabilir ve inhale edilebilir

- Ev tozu akarı başarılı bir şekilde azaltılabilir mi?
- Klinik bulgularda bir farklılığa yol açar mı?

❑ Alerjen konsantrasyonları ile semptomlar arasındaki ilişki her zaman lineer ve önceden tahmin edilebilir bir ilişki değildir

❑ Kişiler arasında sensitivite ve cevap çok farklılık gösterebilir
Çocuklar tek bir evde yaşamazlar

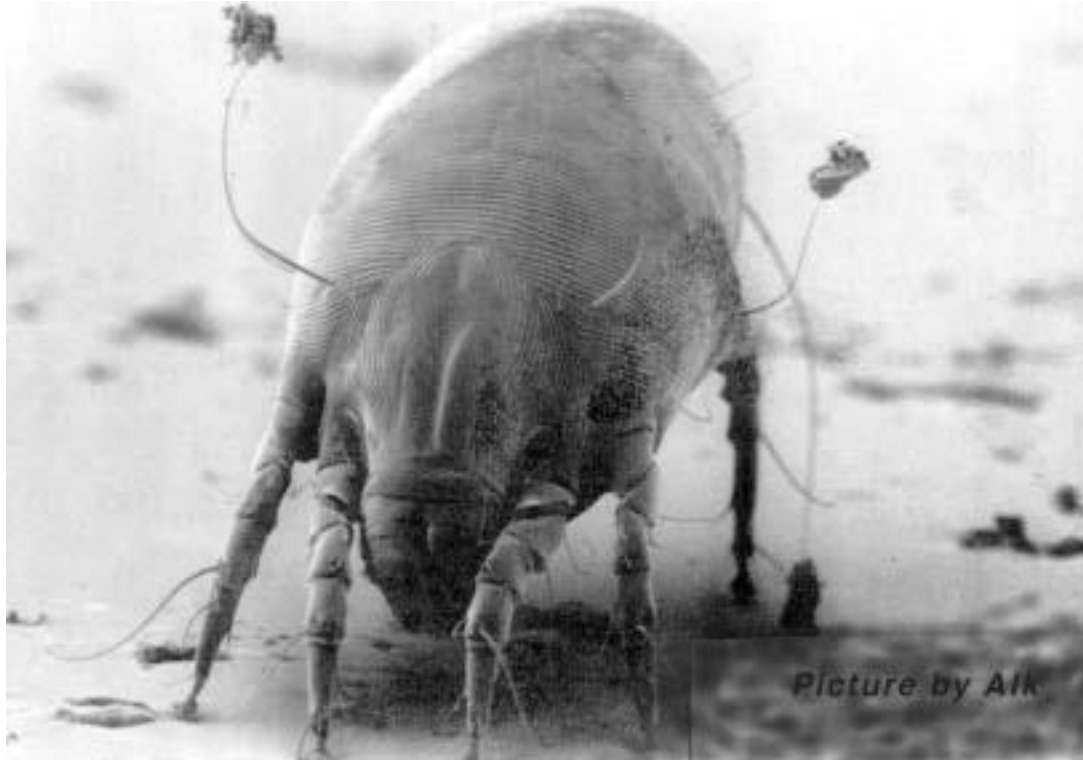
❑ Evlerdeki ev tozu akarı konsantrasyonu coğrafik lokalizasyon, nem , ısı, dekorasyon, ev içinde yaşayan insan sayısı gibi bir çok faktörden etkilenir

❑ Alerjenleri azaltmaya yönelik önlemler bir allerjeni azaltırken diğer alerjenlere ya da çevresel faktörlere maruziyetin devamı söz konusu olabilir

Cochrane reviews
Sheikh A,2003
Gotzsche PC 2004

- Astım semptomları**
 - Astım tedavisi kullanımı**
 - Sabah PEF ölçümleri**
- İstatistiksel anlamlı bir farklılık YOK**

Gereksiz zaman ve para harcanmaması için hastalar ev tozu akarını azaltmaya yönelik önlemler konusunda doğru bilgilendirilmelidir!



Alerjen geçirgen olmayan yatak ve yastık kılıfları

- ❑ Uyku süresince büyük miktarda alerjene maruziyet nedeni ile klinikte en önemli bölgelerdendir
- ❑ Alergen –geçirgen olmayan yatak ve yastık kılıflarının kullanılması VE
- ❑ Yatak materyalinin sıcak su ile yıkanması (>55 C) yatak odasında ev tozuna maruziyeti azaltmak için en etkili yöntemdir ve ev tozu alerjeni miktarını anlamlı olarak azaltır

Alergen –geçirgen olmayan yatak ve yastık kılıflarının kullanılmasının Astım kontrolünde faydası var mı?

- ❑ BHR'yi,
- ❑ Astım semptomlarını,
- ❑ Bronkodilatör ihtiyacını
- ❑ İnflamatuvar işaretleri azaltır.

Halken, 2005
EhnertB,2002
Murray,1983
Carswell F,1996
Frederick,1997

- ❑ Astım semptomlarında
- ❑ Akciğer fonksiyon testlerinde
- ❑ İn hale steroid ihtiyacında Değişiklik saptanmamıştır

Rijssenbeek N,2002
Woodcock A,2003
Luczynska C, 2003
Terreehorst I,2003

Yatak materyalinde ev tozuna ilişkin alınabilecek önlemler

Bu çalışmaların bir çoğu anti-alerjik kılıflara ek olarak akarasid ya da anti-mite şampuan vb gibi bazı kimyasal maddelerin kullanılmasının ek bir faydası olmadığını göstermiştir



Ehnert B,1992, CarswellF,1996,Frederick JM,1997

KURU TEMİZLEME

- ❑ Tüm canlı ev tozu böceklerini öldürür!
- ❑ Fakat alerjen konsantrasyonunu azaltmaz!



HALILAR

- ❑ Bir çok alerjen için majör kaynaktır
- ❑ Halı ile kaplı evlerin halısız evlerden daha fazla alerjene sahip olduğu gösterilmiştir. En etkili yöntem halıların kaldırılmasıdır

❑ **AKARASİDLER**'in tek başına ya da diğer ev tozu alerjenlerini azaltmaya yönelik yöntemlerle birlikte kullanılmasının işe yaramadığı gösterilmiştir.

*Rebmann H 1996, Woodfolk 1995,
Ehnert B 1992, Carswell F 1996*





❑ Halıların elektrik süpürgesi ile sık sık temizlenmesinin ev tozu miktarını % 50'ye kadar azalttığı gösterilmiştir

❑ Elektrikli süpürgelerin gelişmiş filtre sistemi olanlarda bile süpürme sırasında havalanan allerjen miktarı artmaktadır.

❑ Bu neden ile alerjik kişilerin süpürme sırasında maske takması, evde olmaması gerekmektedir.

❑ Süpürme sonrasında ortam iyice havalandırılmalıdır



❑ Ev tozu akarını çok sıcak ya da çok soğuk ısılarda öldürmeyi amaçlayan bazı metodlar geliştirilmiştir

❑ Halıların likid nitrojen ile dondurulması ya da buhar ile temizlenmesinin ev tozu miktarını azalttığı gösterilmiştir

❑ Fakat bu metodlardan hiç biri tam olarak problemi çözemediği için bir süre sonra ev tozu akarı miktarı tekrar artmaktadır.



- ❑ Ev tozu akarı gaz değişimini cildinden yapar vücut neminin kaybolmasına (dehidratasyona) çok duyarlıdır.
- ❑ Halıların direkt gün ışığına bırakılmasının ev tozu akarı düzeyini etkili bir şekilde azalttığı gösterilmiştir
- ❑ Basit, güvenli ve ucuz bir yoldur, eğer alternatif yöntemler ulaşılabilir değil ise kullanılabilir

Tovey E JACI 1995

ASTIM VE HAMAMBÖCEĞİ



HAMAMBÖCEĞİ

- ❑ Bugüne kadar yapılan çalışmalar evde hamam böceği alerjenlerinin en fazla miktarda mutfakta bulunduğunu göstermiştir. (yatak odasından 50 kat daha fazla)
- ❑ Maruziyet ile alerjik sensitizasyon arasındaki en güçlü ilişki yatak odasındaki alerjen miktarı ile ilişkili bulunmuştur.
- ❑ Türkiye’de değişik bölgelerde yapılan çalışmalarda hamam böceği alerjenlerine karşı sensitizasyonun %10-40 arasında olduğu gösterilmiştir

ASTIM VE HAMAMBÖCEĞİ

Blag 1'e karşı pozitif cilt reaksiyonu olan ve yatak odasında alerjen bulunan çocukların

- Daha sık astımla ilişkili hastane viziti
 - Daha sık hastane yatışı
 - Daha çok wheezingli gün
 - Daha çok okul kaybı olduğu gösterilmiştir.
- Ayrıca hamamböceği alerjisinin yetişkin astımında FEV1'de hızlanmış bir azalma için risk faktörü olduğunu gösteren çalışmalar vardır.

Weiss ST J Allergy Clin Immunol 1998

❑ FAKAT, bu zamana kadar yapılan hamamböceği alerjen düzeyini azaltmaya yönelik çalışmalar alerjen düzeyinde azalmanın olmadığını yada çok az olduğunu göstermişlerdir

❑ Kinik bulgularında araştırıldığı az sayıda çalışmada ise hamamböceği alerjenlerinin azalması ile birlikte hastaların klinik bulgularında belirgin bir iyileşme gösterilememiştir



Gergen PJ, 1999,
Carter MC, 2001

•Kimyasal olarak ilaçlama dışında hamam böceklerinin kullandığı yiyecek ve su kaynaklarının ortadan kaldırılması gibi temel temizlik önlemleri çok önemlidir.

•Boş poşetler,boş şişeler, gazete kağıtları vb gibi maddeler hamambceklerinin sıklıkla sevdikleri bölgelerdir ve evde depolanmamaları gerekir!

infestasyonun tekrarı çok önemli bir problemdir



ASTIM VE EV HAYVANLARI



HAYVAN ALERJENLERİ

- ❑ Küçük kemirgenler ve kuşlar dahil olmak üzere tüm sıcak kanlı hayvanların idrar, gaita ve tükürükleri alerjik reaksiyonlara yol açabilir
- ❑ Hayvanlara ait alerjenlerin çapları relatif olarak daha küçüktür (1-20 μ m), yapışkandır ve yüzeylere yapışır
- ❑ Türkiyede evlerde ev hayvanı bulunma oranı %10?
- ❑ Hayvan alerjenlerinin evlerden okul vb gibi toplumsal yerlere taşınması rapor edilmiştir. Bu neden ile ev hayvanı olmayan çocuklarda bile hayvan alerjisi olabilir

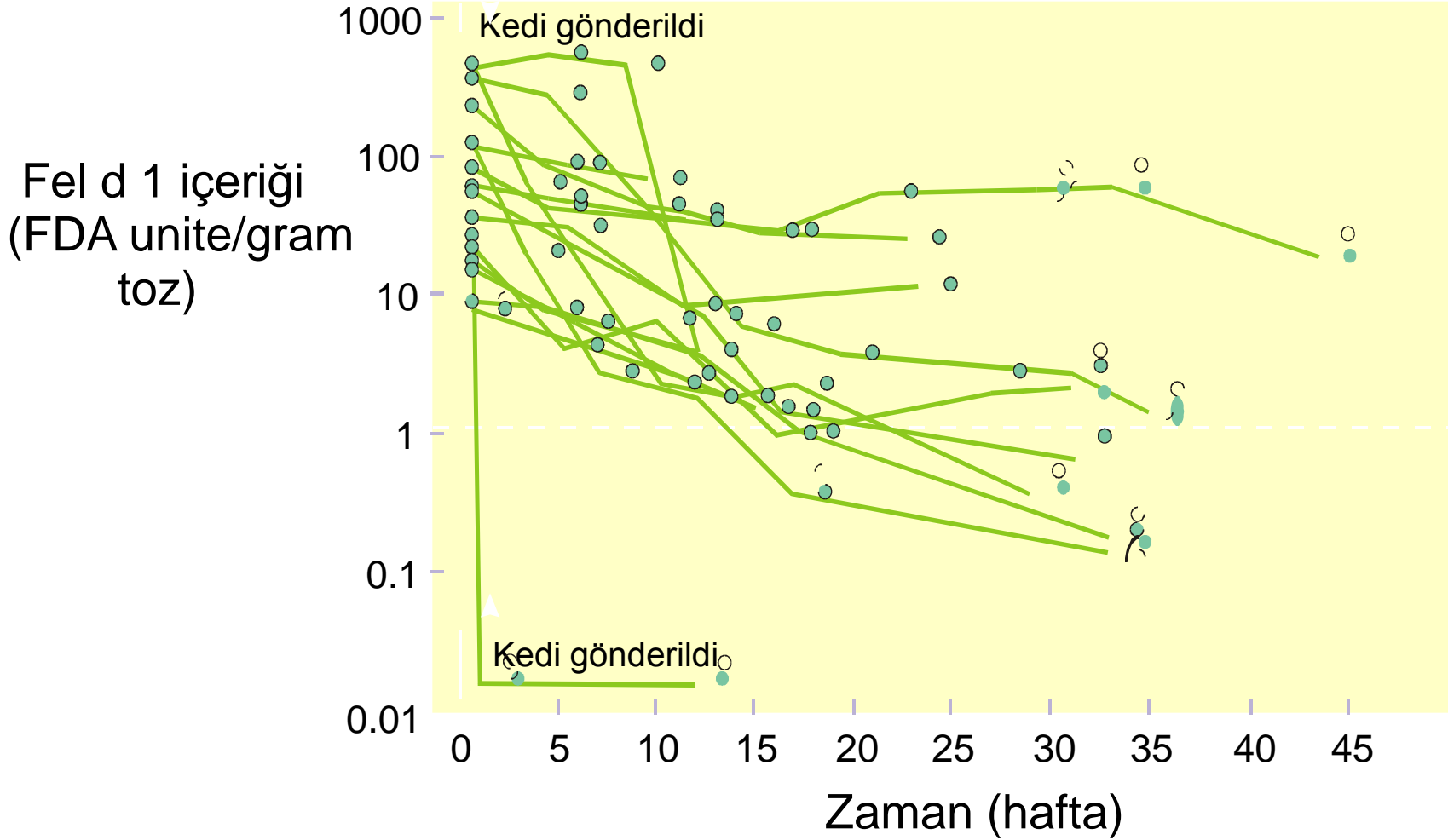
❑ Evde hayvanlarla ilişkili alerjenleri ortadan kaldırmak için en etkin yöntem hayvanın gitmesidir



❑ Hayvan gittikten sonra bile alerjenleri ortadan kaldırmak için iyi bir temizlik gerekir

❑ Alerjen düzeyindeki azalmalar aylar alabilir, halıların ve kumaşlı mobilyaların kaldırılması bu süreyi kısaltır

Kedinin evden gönderilmesinin Fel d 1 düzeyleri üzerine etkisi





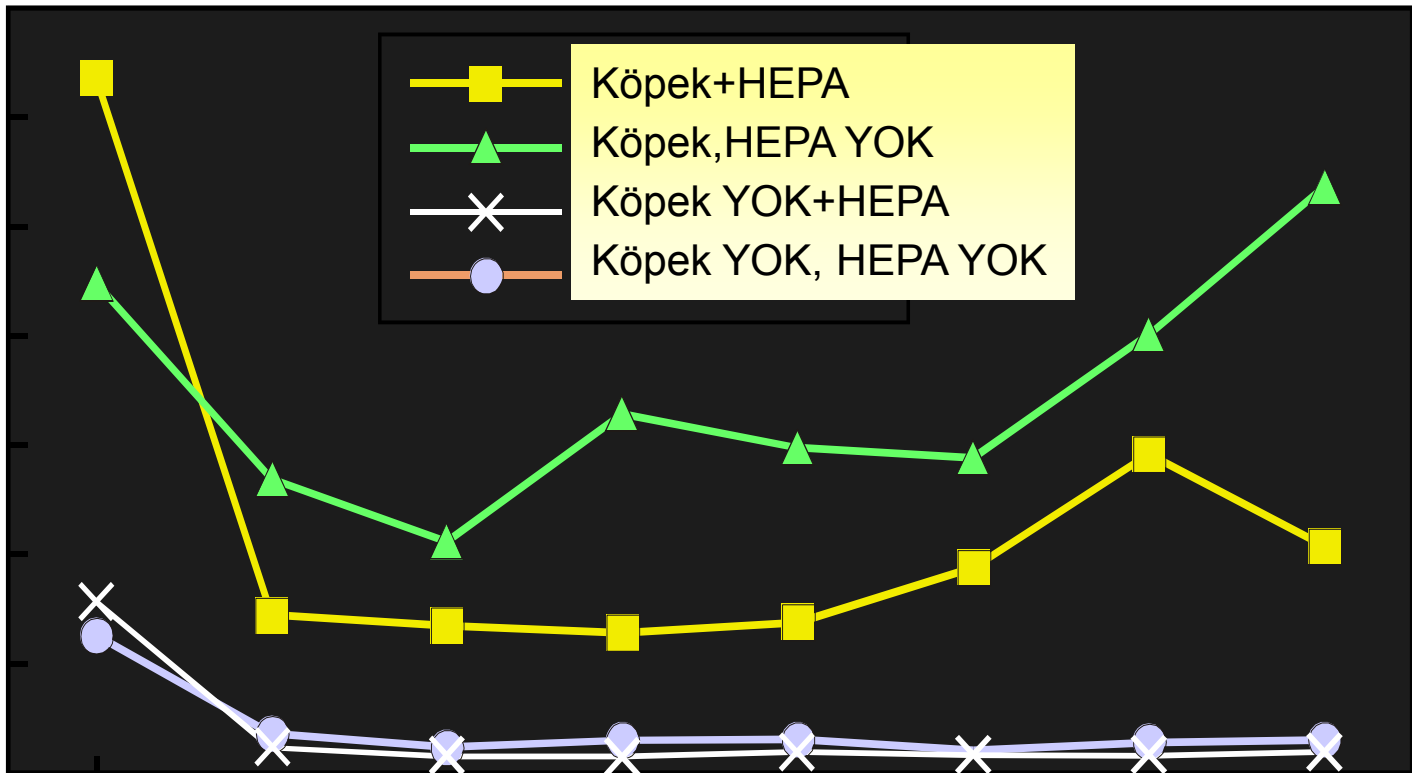
•Hayvanları yıkamak için kullanılan değişik yıkama protokolleri hayvan alerjenlerini azaltabilir



•Hayvanlar haftada en az iki kez yıkanmalıdır!

HEPA FİLTRELİ hava temizleyicileri köpek alerjenlerini azaltır

Can f 1 (ng/m³)





HAVA FİLTRELERİ McDonald E, Chest 2002 Meta-Analiz

Alerjene maruziyeti azaltmak amacı ile hava temizleyicileri ve diğer filtrasyon cihazlarının kullanılmasının etkinliği NET DEĞİLDİR!

Çalışmalar hangi spesifik alerjene maruziyetin azalmasının klinik fayda sağladığını göstermemektedir

HEPA filtrasyonu sigara dumanı gibi çeşitli inhale alerjenlere maruziyeti azaltabilir

HEPA filtrasyon astım semptomlarını ve astım ile ilişkili uyku bozukluklarını azaltır.

Eğer hayvan evden gitmiyor ise,
NIH Expert Panel Report 2 Önerileri:

- Hayvan yatak odasına sokulmamalıdır
- Hastanın yatak odasının kapısı kapalı tutulur
- Halılar ve kumaşlı mobilyalar mümkün olduğunca kaldırılmalı ve varolan bu tür materyal mümkün olduğunca hayvandan izole edilmelidir



Kedi-köpek alerjenlerinden korunma

	İnhale alerjenin azalması	Klinik yarar
Hayvanın kaldırılması	EVET	?
Hayvanın yıkanması	ÇOK AZ	Muhtemelen YOK
HEPA hava temizleyici	ÇOK AZ	Muhtemelen YOK
Yüksek filtrasyonlu Elektrik süpürgesi	HAYIR	HAYIR
Halıların kaldırılması	?	?

MANTAR SPORLARI

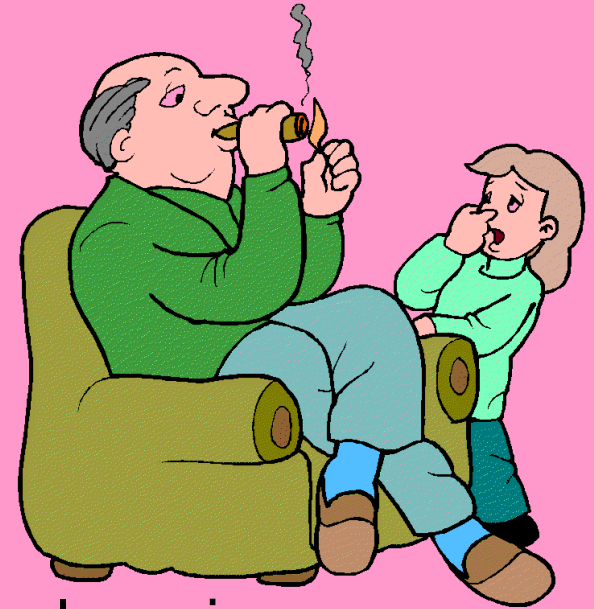
- ❖ Basit çevresel önlemler ile kuru ortam sağlanması
- ❖ Su kaçaklarının onarılması
- ❖ Banyoda ventilasyonun artırılması
- ❖ İç ortamlarda çamaşır kurutulmaması
- ❖ İç ortamda bitkilerin az sayıda olması mantar sporlarını azaltmak için alınan çevresel önlemlerdir

ASTIM VE SİGARAYA



Çevresel sigara dumanına maruziyet

- Ailelere sigara içmemeleri / ya da içecekler ise ev dışında içmeleri gerektiği söylenmelidir
- Hekimler sigarayı bırakma aktiviteleri konusunda bilgi sahibi olmalı gerekirse aileyi yönlendirebilmelidir
- Hastanın aktif sigara içimi?
Ya da arkadaşlar/ akrabalar/ bakıcı vb gibi olası sigaraya maruziyetin diğer kaynaklarıda araştırılmalıdır



Birçok çevresel
etkenin
aynı anda kontrol
edildiği korunma
çalışmaları

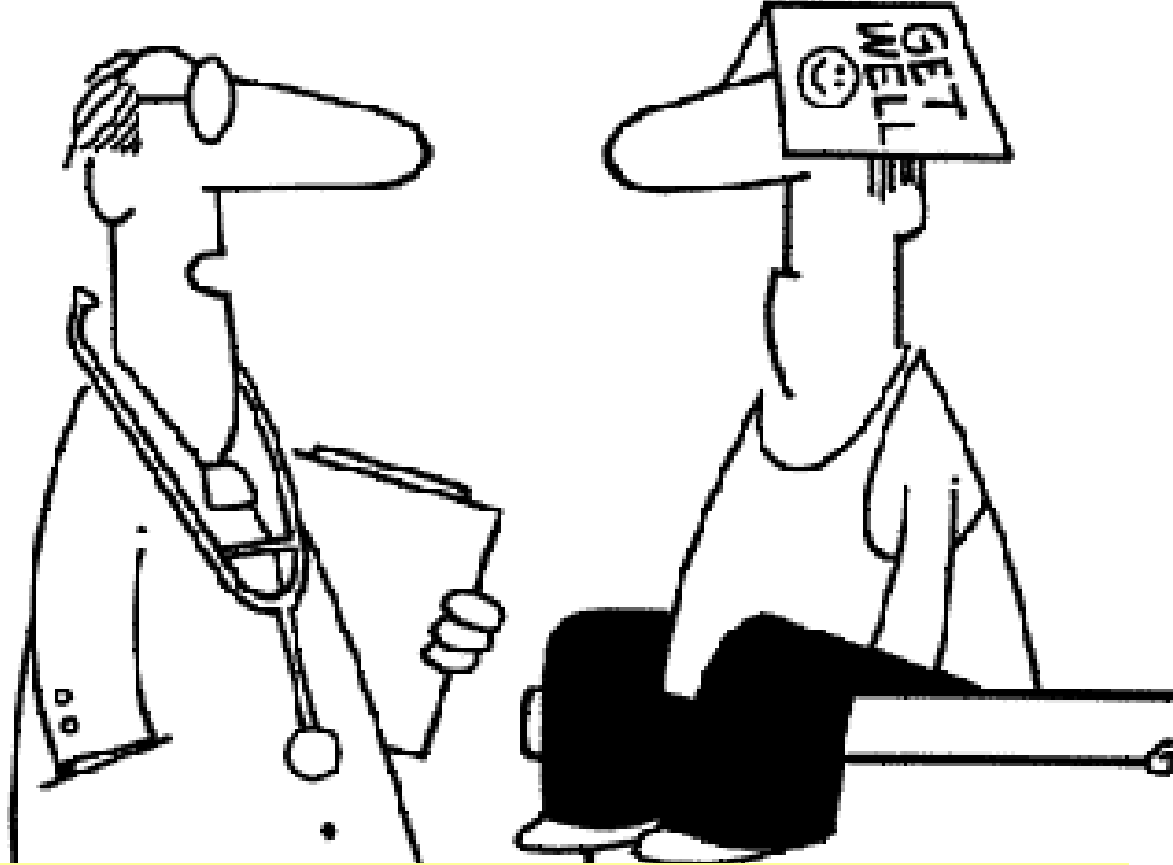


Astımlı çocuklarda ev bazında yapılan çevresel kontrol önlemleri

Hasta sayısı	Aktif n=444	Kontrol n=425	
Astım sempt gün	3.39	4.20	<0.001
Wheezing/gün	2.65	3.43	<0.001
Egzersiz kısıtlaması/gün	2.34	2.84	<0.001
Gece uyanma	1.55	2.17	<0.001
Okul kacırması	0.65	0.82	0.003
Acil ziyaret	0.93	1.08	0.17
FEV1	87.0	87.4	0.56

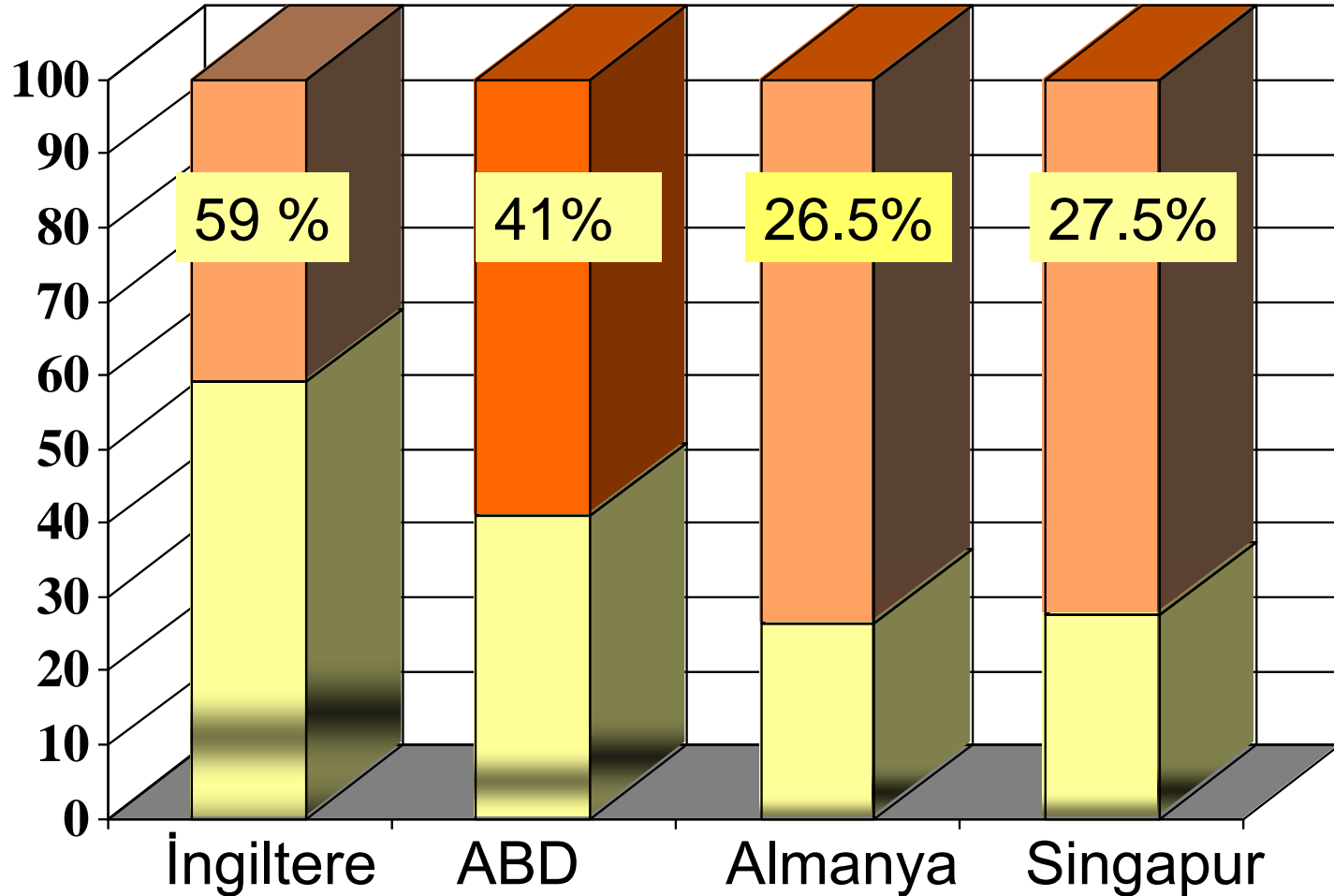
- Astımlı hastaları değerlendirirken mutlaka hastanın yaşadığı evre ile ilişkili detaylar öğrenilmeli, çevresel alerjen miktarını azaltabilmek amacı ile uygun öneriler verilmeli
- Hasta kontrole geldiğinde çevresel önlemlerin alınıp alınmadığı kontrol edilmeli
- Ve özellikle ülkemiz şartlarında mutlaka pasif sigaraya maruziyet sorgulanmalı ve aile bu konuda bilgilendirilmelidir

ASTIMDA ALTERNATİF TEDAVİ



Sağlık sigortanız alternatif tedavi için sadece bu geçmiş olsun kartını ödüyor

Bronşial Astım Tedavisinde Değişik Ülkelerde Alternatif Tedavi kullanma oranları



AKUPUNKTUR



Çok sayıda kontrolsüz ve az sayıda hastayı içeren çalışma akupunkturun faydalı olduğunu ileri sürmüştür

ASTIM TEDAVİSİNDE AKUPUNKTURUN ETKİNLİĞİNİ ARAŞTIRAN RANDOMİZE PLASEBO KONTROLLÜ ÇALIŞMALAR

Gruber et al Thorax,2000	44 çocuk Egzersiz astım	Akupunktur	Egzersiz ile ortaya çıkan semptomlara Etkisi YOK
Shapino et al Chest,2002	23 hasta Orta-persistan astım	Akupunktur	SFT ,PEF, BHR değişiklik Yok
Medici et al J Altern Complement Med,	66 hasta	Akupunktur	PEF,FEV1, BHR,Astım semptomları üzerine etki YOK

Linde K, Cochrane review,2000

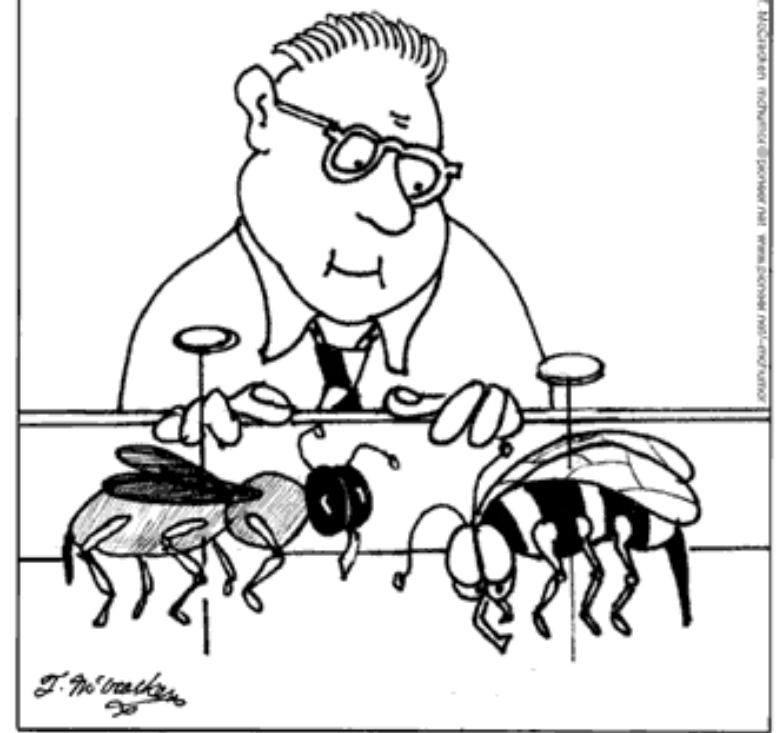
7 Çalışma

Martine J Eur Respir J,2002

200 Çalışma

11 adet randomize kontrollü
Çalışma

Her iki metanalizde de
akupunkturun astım tedavisinde
hangi parametreler kullanılır ise
kullanılsın hiçbir klinik fayda
sağlamadığı gösterilmiştir



**Akupunktur mu bir
daha asla?!**

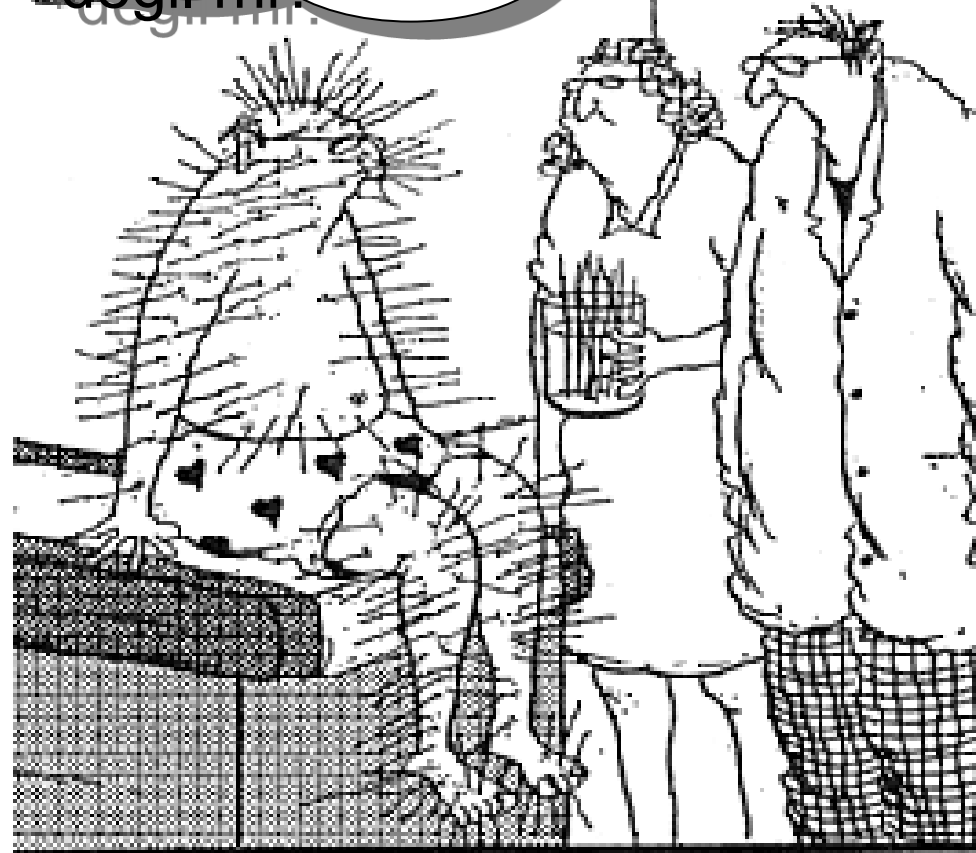
AKUPUNKTUR GÜVENLİ MİDİR ?

1981-1994 arasında akupunktur ile tedavinin yan etkilerini rapor eden 125 çalışma vardır.

Norheim AJ, J Altern Complement Med 1996

- Pnömotoraks
- Hepatit
- Ölüm

Şaka ediyor olmalısın astımı halen kontrol altında değil mi?



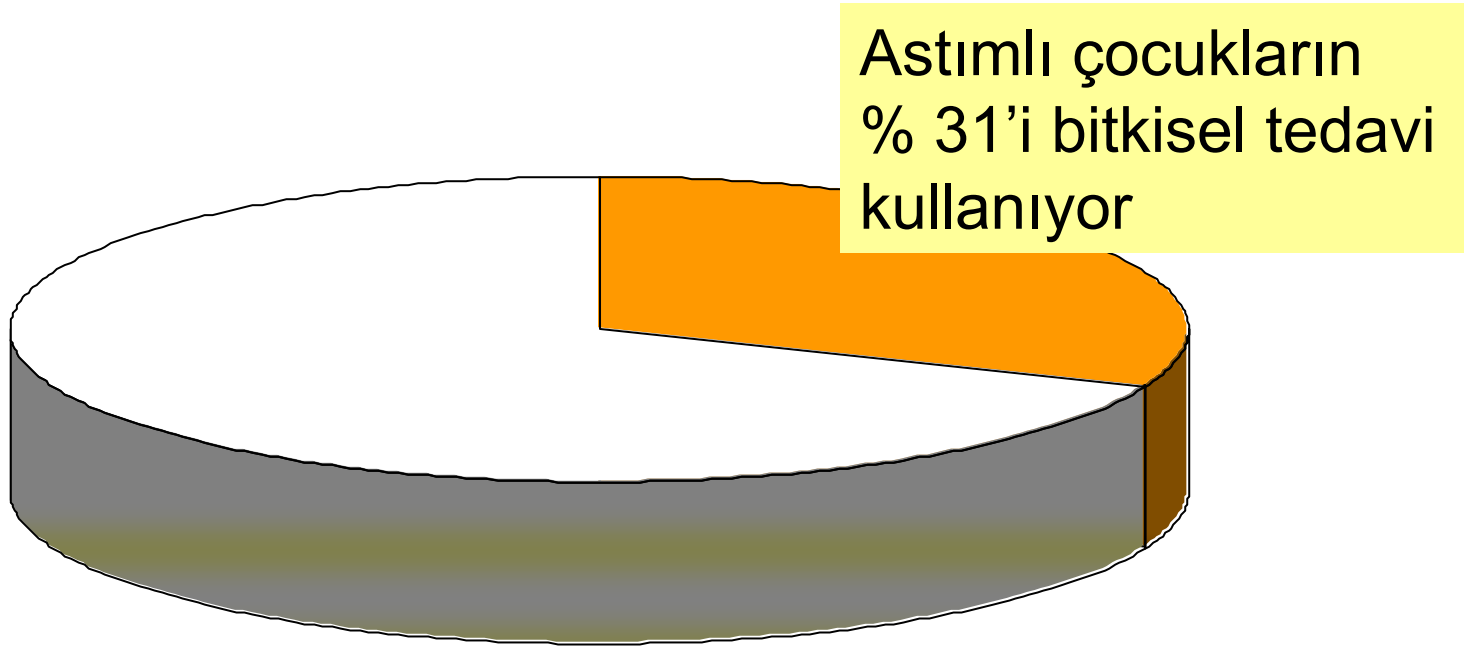
DİYET/NUTRİSYONEL TEDAVİ

Kaur et al. Cochrane Database,2001	Vit C supp.	6 RKÇ	Etkisi YOK
Gilliland et al. Am J Epidemiol 2003	Antioksidan vitamin alımı	2566 çocuk	SFT'de küçük fakat anlamlı artış
Arora et al. Pediatr Allergy Immunol 2002	Vit A düzeyinin ölçülmesi	35 Astım 29 kontrol	Vit A düzeyleri Astımlı çocuklarda daha düşük
Woods et al Cochrane Database,2001	Balık Yağı	9 RKÇ	Etkisi YOK

BİTKİSEL TEDAVİLER/ GELENEKSEL ÇİN TIBBI



TÜRKİYE'DE BİTKİSEL TEDAVİLERİN KULLANILMA SIKLIĞI



Orhan F, Ann Allergy Asthma
Immunol 2003

BİTKİSEL TEDAVİLER

- ❑ Bugüne kadar bitkisel tedavilerin etkinliğini gösteren güvenilir kanıt yoktur
- ❑ Çalışmalar heterojen, düşük kalitede ve az sayıda hastayı içerir
- ❑ Sadece az sayıda randomize plasebo kontrollü çalışma vardır
- ❑ Bitkisel ilaçların astım tedavisinde tek seçenek olarak yada diğer ilaçlara ek olarak kullanılmasını destekleyecek bilimsel veri yoktur



BİTKİSEL TEDAVİLER/ YAN ETKİ?



Sanırım kullanmakta olduğunuz
Bitkisel ilaçların YAN ETKİSİ

Bu ilaçlar yaygın bir şekilde
kullanılıyor ve reklamı
yapılıyor olmasına rağmen
güvenilirliklerine ilişkin
yeterince bilgi yoktur

Bitkisel ilaç kullanan 24
kişide ortaya çıkan
interstisyel pnömoni
bildirilmiştir

Mizushima, 1998

HOMEOPATİK İLAÇLAR

White et al Thorax,2003	96 çocuk Hafif-orta astım	Randomize Çift-kör Plasebo- kontrollü	BHR PEF Semptom Yaşam Kalitesine ETKİSİ YOK
Li et.al Thorax,2003	12 astımlı çocuk	Açık -çalışma	FEV1 NO ETKİSİ YOK

ASTIM TEDAVİSİNDE NEFES EGZERSİZLERİNİN YERİ

Cooper et al Thorax ,2003	Buteyko Pranayama Plasebo	FEV1,BHR,IKS dozu ve atak üzerine etki yok
Manocha et al. Thorax ,2002	Shaja yoga	Astım semptomlarında ve BHR'de minimal iyileşme
Huntley et al, Thorax, 2002	Kas gevşetici teknikler	SFT'de iyileşme
Weiser Chest,2002	Solunum kasları Çalıştırma teknikleri	Dispne algılamasında ve B2 ihtiyacında azalma

ASTIM TEDAVİSİNDE DİĞER ALTERNATİF TEDAVİLER

REFLOKSOLOJİ



DİĞER ALTERNATİF TEDAVİLER

Hondras et al Cochrane Database,2002	Manuel tedavi	5 RKÇ	Yararlı değil
Blackhall et al Cochrane Database,2002	Hava iozinerleri	6 RKÇ	Yararlı değil
Hackman et al.	Hipnozsis	RKÇ yok	Yararlı değil
Brygge T	Refleksoloji	Kontrolü çalışma	Yararlı değil



Evet doğru Kenji, Her şeyin bir nedeni vardır, fakat hiç kimsenin bu nedenin ne olduğu hakkında bir fikri yoktur?