kifder
Yarınlarımız için çalışıyoruz

ÇOCUK GÖĞÜS HASTALIKLARI DERNEĞİ

Alışkanlıklar ve Yaşam Tarzı

Kistik fibrozisli bireyler, sigara dumanının zararlarını diğer kişilere göre çok daha önemli boyutlarda yaşarlar.

> Sigara içmenin başta solunum sistemi üzerine olmak üzere çok önemli zararları vardır.

> Sigara dumanı- başka insanların kullandığı sigaranın dumanı bile olsa- akciğerleri, sinüsleri tahriş eder ve dokulara zarar vererek iltihaplanma ve hasara neden olur.

> Sigara dumanı solunum yolu hastalıklarına ve bu hastalıkların daha şiddetli olmasına yatkınlık oluşturmaktadır.

> Ayrıca genç insanlar için, sigara akciğerlerin büyüme ve tam fonksiyon gösterme yeteneğine zarar verir.

> Ayrıca akciğer nakli için uygunluk durumları da negatif olarak etkilenir. Sigara içen kistik fibrozisli bireyler akciğer nakli için aday olamazlar.

DİKKAT!

> Destek programlarının sigarayı bırakmak isteyenler için etkili olduğu kanıtlanmıştır. Sigarayı bırakmakta zorlanıyorsanız bu programlardan yararlanabilirsiniz.

> Sigara kullanmak yerine alkol almak kesinlikle sigarayı bırakmak için iyi bir strateji değildir.

> Tıpkı sigara dumanı gibi, marihuana dumanı da akciğerleri tahriş eder ve sık sık marihuana içen kişiler, tütün içenlerle aynı solunum problemlerini yaşayabilir.

> Bu sorunlar arasında öksürük, balgam, daha sık akciğer hastalığı ve daha yüksek oranda akciğer enfeksiyonu riski bulunur.

> E-sigaralar da çok sayıda zararlı kimyasallar içerir. E-sigara kullanımında, bu kimyasallar küçük partiküller halinde solunarak akciğerlere zarar verebilirler.

> Kistik fibrozisli bireyler, e-sigara de dâhil olmak üzere herhangi bir tütün ürünü veya başka bir madde kullanmamalıdır.

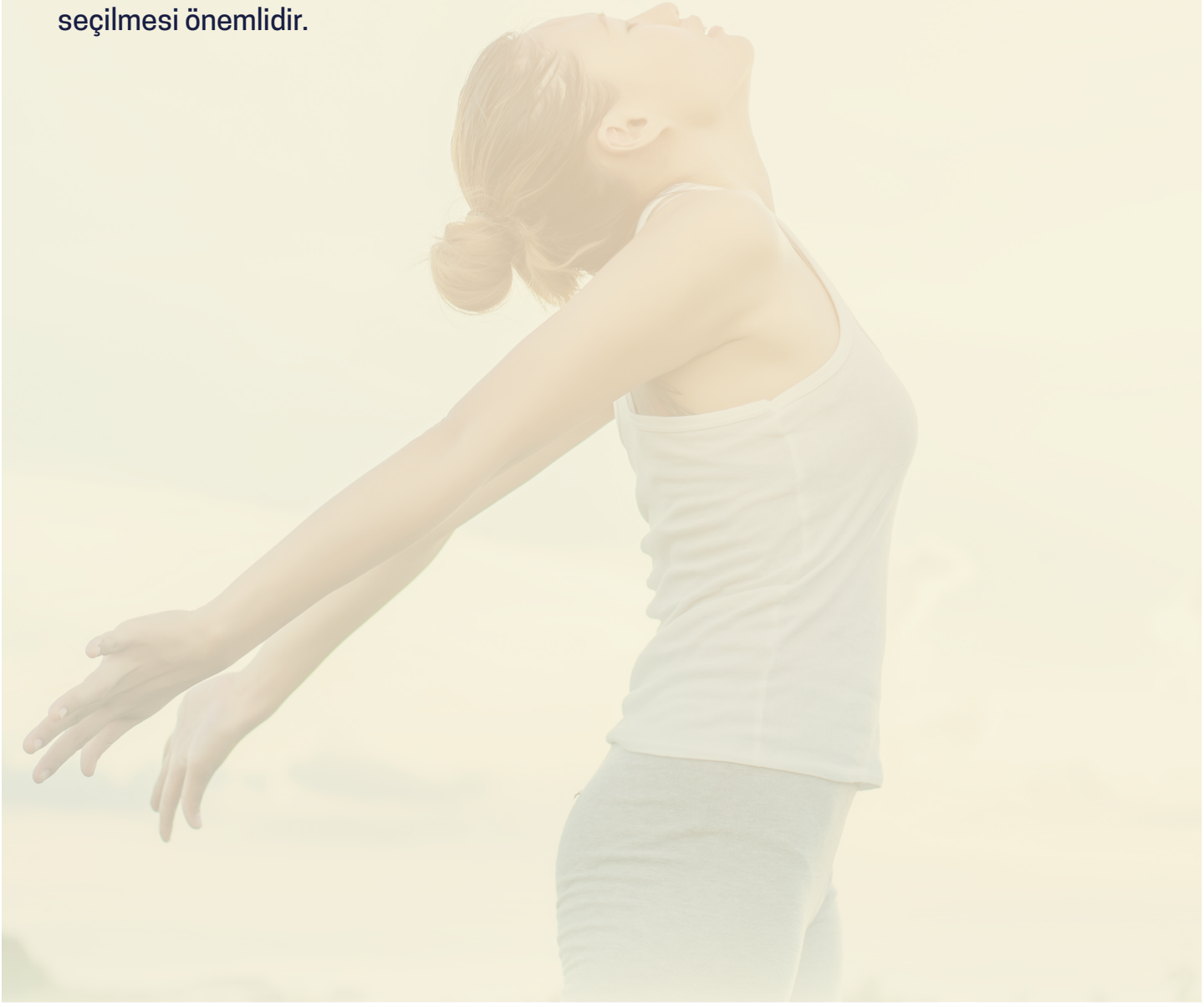
Kistik fibrozisli bireyler için egzersiz önerileri

> Egzersiz akciğerlerdeki mukusu gevşetir, böylece akciğerlerin daha kolay temizlenmesine yardımcı olabilir.

> Düzenli egzersiz, solunum kaslarını güçlendirerek akciğer ve kalp fonksiyonlarının sağlıklı olmasına yardımcı olur.

> Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce, tavsiye ve destek için kistik fibroz bakım ekibinizle konuştuğunuzdan emin olmalısınız.

> Kistik fibrozisli bireyler ter ile daha fazla tuz kaybederler, bu nedenle sıvı alımı çok önemlidir. Egzersiz yapıldığında daha fazla sıvı tüketmek ve kaybedilen tuzu yerine koymak için yiyeceklere tuz ilave etmek gerekir. Mineral dengesini koruyan sıvıların seçilmesi önemlidir.



Bu broşür Çocuk Göğüs Hastalıkları Derneği
ile ortak hazırlanmıştır.

Bu broşür Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı
kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır.
İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Kistik Fibrozis
Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği'ne aittir ve
AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.

Kistik Fibrozis Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği

Yalı Mh. İskele Cd. Aralık Sk. No: 7 Maltepe / İstanbul

T. 02163701673 | 05309544498 **W.** www.kifder.org.tr **E.** bilgi@ kifder.org.tr

/kifder.kistikfibrozisdernegi /kifderkistikfibrozis /kifder