

# Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon

Hasta Bilgilendirme Kitapçığı





## Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon (PAH)

**PAH, ciddi sonuçlara yol açabilen nadir bir hastalıktır.** Son yıllarda hastalık daha iyi anlaşılmiş, tanı ve tedavi yöntemleri geliştirilmiş ve PAH alanında daha **ümit verici sonuçlar** elde edilmeye başlanmıştır.

PAH hastalarında daha iyi sonuçların elde edilebilmesi için **erken dönemde doğru tanı** konması büyük önem taşımaktadır.

**PAH'lı hastalara özel bakım gerekir.** Bu broşür egzersiz, yolculuk, günlük yaşam etkinlikleri, beslenme, duygusal sorunlar ve acil durumlar hakkında size fikir vermek için hazırlanmıştır. Bu broşürde genel ipuçları bulacaksınız. Sizinle ilgilenen uzmanlardan sizin için en iyi uygulamaların neler olduğunu öğreniniz. Aklınıza gelen bütün sorunları mutlaka **doktorunuza sorunuz.**

## PAH hastaları için önemli ipuçları

- Doktor kontrollerine **zamanında** gidiniz.
- **Gerekli testleri düzenli olarak yaptırınız.** Hastalık ve tedavinin takibi ve gerektiğinde uygun müdahalelerin yapılabilmesi için doktorunuzun önerdiği testler düzenli aralıklarla yaptırılmalıdır (örn. EKG, yürüme testi, ekokardiyografi, solunum testleri, kan testleri, karaciğer fonksiyon testleri, gebelik testi).
- **Tedavinizi** doktorunuzun önerdiği şekilde **düzenli olarak uygulayınız.**
- Doktorunuz aksini belirtmediği sürece kesinlikle **tedavinize ara vermeyiniz.**
- Hastalığınızla ilgili **tıbbi belgelerinizi kaybetmeyiniz.**
- Ailenizden ve yakınlarınızdan **destek alınız.**
- **Kendinizi zorlayıcı işler yapmayınız.**
- **Sağlıklı besleniniz.**
- **Hayatınızı** hastalığınıza göre **yeniden düzenleyiniz.**

Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon

# Egzersiziz



## PAH'ta egzersizin rolü<sup>1-4</sup>

PAH'ta hastayı etkileyen en önemli klinik semptomlar nefes darlığı (dispne) ve aktivitede aşırı yorgunluk hissidir. Bu bulgulara çoğu zaman depresyon da eşlik eder. Bu bulgular dinlenmede, orta dereceli bir egzersizde veya basit bir yürümede ortaya çıkabilir. Bilinçsiz egzersizle gelişen bu problemler, bilinçli programlanan egzersizle giderilebilir. Çünkü kalbimiz, egzersiz eğitimine fizyolojik olarak uyum gösterme yeteneğine sahiptir.

**Doktorunuza ve fizyoterapistinize danışmadan egzersiz yapmaya başlamayın.**

- Egzersiz, kalp ve akciğerlerin uyumlu çalışmasına olanak verir.
- Egzersiz eğitimiyle kişi daha az oksijenle daha çok iş yapabilir hale gelebilir.
- Egzersizle enerji tüketimi azalmış olur.
- Egzersiz eğitiminin yarattığı hormonal değişikliklerle kişi egzersiz yaptıkça kendini daha mutlu hisseder.
- Egzersiz, hastalığın yarattığı anksiyete ve depresyondan uzaklaşmaya yardımcı olur.
- Egzersiz, PAH hastalarında gelişen yorgunluğu geciktirebilir, çünkü kalp-damar sisteminin dayanıklılığını artırır.
- Egzersiz sayesinde hasta, solunumunu daha etkili kullanmayı öğrenir. Kısa solunumlar yerine derin nefes alıp yavaşça nefes vererek solunum kontrolünü sağlar.
- Egzersiz, gevşemede yardımcıdır.
- Egzersiz; PAH hastalarının günlük yaşamda bağımsız yaşamalarına katkıda bulunur, yaşam kalitelerini yükseltir.
- Egzersiz; yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kemik erimesi ve obezite gibi problemlerle savaşmada yardımcıdır. Kalp için önemli olan iyi huylu kolesterolü artırır.
- Egzersizin bu sayılan yararlarına ulaşmak için egzersizin tipini ve yoğunluğunu iyi ayarlamak gerekir.



Egzersiz programını planlamadan önce yapılan yürüme testinin sonuçları yol göstericidir. Foksiyonel değerlendirme için genellikle 6 dakika yürüme testi kullanılır.

Testler sırasında hastalar monitorize edilir ve kandaki oksijen miktarı kaydedilir. Testlerde bulguların ortaya çıktığı ve oksijen seviyesinin düştüğü egzersiz düzeyi kaydedilir.

İlaç tedavisi alan ve hastalığı kontrol altında tutulmaya çalışılan bir hastada egzersiz programı, teste ulaşılan sınırları zorlamayacak şekilde başlatılmalı, hastanın uyumuna göre düzenlenmelidir.

Egzersizin tipi "aerobik" yani solunum ve nabız artıran, geniş kas gruplarını içeren yürüme, bisiklete binme gibi aktivitelerde kullanılan türde olmalıdır.

Programınızı uygularken beklenmedik bir yakınma gelişirse veya mevcut yakınmalarınızda artış oluyorsa egzersizi bırakın yavaş yavaş kontrol altına almaya çalışın.

**Isınma için yavaş tempoda yürüyün** (veya bisiklet pedalı çevirin).

Sonraki dakikalarda temponuzu hafifçe artırabilirsiniz. Bununla ifade edilen hafifçe nabız ve solunum hızımızın arttırdığı bir değerdir. Belli aralıklarla tempomuzu biraz artırıp (bisiklette ise pedal direncini artırıp), tekrar düşürerek kalp damar sisteminizin artan iş yüküne uyumunu geliştirin. Herhangi bir bulgu gelişirse başlangıçtaki yavaş tempoya dönün ve oturun.

Herhangi bir olumsuz bulgu gelişmezse yürümenizi devam ettirin ve istediğiniz zaman sonlandırın. **Aniden durmayın.** Soğuma periyodu olarak yavaşlayarak biraz daha yürüyün veya bisikletteyseniz pedal direnci sıfır iken pedal çevirin ve dinlenin. Hafif tempo terimi, yürürken rahatça konuşabildiğiniz düzeyi açıklar. Tempo konuşmanın engelliyorsa, egzersiz düzeyiniz fazladır ve zararlı olabilir.

Bu uygulamayı ev programı olarak yapmadan önce hastanedeki egzersiz testlerinizi mutlaka yaptırmış olun. **Egzersiz eğitimi uygulamasına, doktorunuza danışmadan başlamayın.**



Durumunuz izin veriyorsa **haftada en az üç kez düzenli olarak bu yürüme aktivitesini yapmaya çalışın**. Eğer dışarı çıkamıyorsanız veya bu yürüyüşteki iş yükü artışları size fazla geliyorsa (Fonksiyonel Sınıf IV hastalar), evinizin uzun koridoru veya salonunda gün içinde belirli aralıklarla sadece yürüme amaçlı kısa turlar atın. Sürekli oturduğunuz yerde kalmayın.

## **Kas dayanıklılığı ve kuvvet**

Hastalığınız için hiçbir şey yapmamaktansa, **fonksiyonel durumunuzun elverdiği ölçüde aktif olmaya özen gösterin**. Egzersizin eğitim etkisini aklınızdan çıkarmayın. **Egzersiz eğitimi yaşam boyu sürmelidir**, çünkü yapılmadığında etkileri geri dönüşlüdür.

Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon

# Yolculuk ve Günlük Yaşam



Referanslar

Acil Durumlar

Uygun Durumlar  
Baş Etmek

Beslenme

Yolculuk ve Günlük Yaşam



## Yolculuk<sup>6</sup>

PAH'lı hastalar araba, tren, uçak ya da gemiyle yolculuk öncesinde özel plan yapmalıdırlar. **Yolculuk planlarınızı mutlaka doktorunuzla görüşün. Doktorunuzla özellikle şu konuları görüşün:**<sup>5</sup>

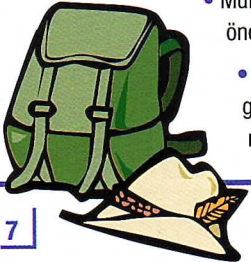
- Oksijen kullanma gereği
- Yanınıza almanız gereken **ilaç miktarı**
- **Uçuş yüksekliğiniz** (uçakla yolculukta) ve **gideceğiniz yerin deniz seviyesinden yüksekliği** gibi...

## Yola çıkmadan önce<sup>6</sup>

- Doktorunuza yolculuk yapabilecek durumda olup olmadığınızı sorun. **Yüksek rakımlı** yerler sizin için güvenli olmayabilir.
- Yola çıkmadan önce **rutin tıbbi testlerinizi** tamamlayın
- Gecikmeleri de göz önünde bulundurarak, yanınıza yolculuk boyu **yetecek kadar ilaç alın.**
- Gümrük memurlarına kolaylık sağlamak için ilaçlarınızı **orjinal kutularıyla** alın.
- **Oksijen tüpü** gibi ekstra tıbbi donanım ya da gereçleri yanınıza aldığınızdan emin olun.
- Doktorunuzdan durumunuzu, her bir ilacın adını ve dozunu, oksijen gereksiniminizi, doktorun adını ve telefon numarasını ve havayolu personeli, gümrük memurları ya da sizinle ilgilenmesi gerekebilecek doktorlar için önemli olan diğer bilgileri içeren bir mektup isteyin.
- Birlikte seyahat ettiğiniz kişilerin, PAH konusunda **bilgili** olduklarından ve acil durumda ne yapılması gerektiğini bildiklerinden emin olun.

- Mümkünse, gideceğiniz yerdeki bir ilgili uzman adını önceden öğrenin.

- Gezinizi dikkatle **planlayın.** İsteddiğiniz her yeri göreceğiniz enerjiniz olmayabilir. Dolayısıyla en çok nereleri görmek istediğinizi önceden saptayın.



## Uçakla yolculuk<sup>6</sup>

- Havayolu şirketinden, uçağa binişte ve inişte **tekerlekli sandalye** sağlanmasını isteyin.
- Havaalanında sıkıntı yaşamamak için bagaj teslimi, işlemler ve diğer kontroller için her zaman **fazladan zaman** ayırın.
- Yolculukta çıkabilecek küçük pürüzlerin sıkıntı yaratmasına izin vermeyin. Uzun kuyruklar, rötarlar ve başka sorunlar çıkabileceğine baştan hazırlıklı olun.
- Valizlerin kaybolma olasılığını düşünerek, ilaçlarınızı **el bagajınızda** taşıyın.

## Pulmoner Emboli (PE) hakkında bilmeniz gerekenler<sup>6</sup>

Uçak yolculuğu **bacaklarda kan pıhtısı oluşma riskini** artırır. Bu duruma **derin ven trombozu (DVT)** denir. Bu pıhtı akciğerlere kadar gidip, Pulmoner Emboli (PE) olarak adlandırılan duruma yol açabilir. Düşük hava basıncı kanın pıhtılaşma olasılığını artırdığından, uçak yolculuğunda PE riski daha fazladır. Dar yerlerde oturmak ve uçuş sırasında bacakları fazla hareket ettirememek de riski artırır.

### Bu sorunu ortadan kaldırmak için yapabileceğiniz şunlardır:

- Kompresyon (varis) çorapları giyin.
- Saatte birkaç kez bacaklarınızı hareket ettirin ve saatte bir kalkıp uçakta yürüyün.
- Kolayca kalkıp hareket edebilmek için koridor tarafında yer isteyin.
- Uçakta vücudunuzun susuz kalmaması için uçuştan önce ve uçuş sırasında su için.



## PAH ile yaşamak<sup>6</sup>

PAH'ta egzersiz, yolculuk, hatta günlük yaşam etkinlikleri gibi birçok şey size **zor** görünebilir.

### PAH ile yaşamınızı sürdürmenizi kolaylaştırabilecek ipuçları:

- Nefessiz kaldığınızda **ara verin**, oturun ve dinlenin. Nefes nefese kalmaktan kaçının.
- **Sigara içmeyin** ve sigara içilen ortamlarda bulunmayın.
- Toz, duman ve ağır kokulardan **kaçın**.

### Günlük yaşamı kolaylaştırmak için:

- Ev işlerinizi hafifletin.
- Ağır tabak, çanak gibi **nesnelere daha hafiflerle değiştirin**.
- Çok kullandığınız eşyaları kolayca erişebileceğiniz yerlere koyun.
- İşlerinizi kolaylaştıracak düzenlemeler yapın. Örneğin, haftalık yemek listesi yapmak, alışverişte kolaylık sağlar.

### Zaman ve enerji tasarrufu sağlayacak yöntemler bulun:

- İhtiyacınız olan maddelerden **yedek** bulundurun.
- **Eve teslim** hizmetlerinden yararlanın.

Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon

# Beslenme



## Beslenme ve PAH

### Neden sağlıklı bir diyet gereklidir?

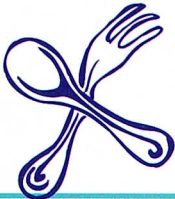
Sağlık için vücudunuzun **üç temel besine** gereksinimi vardır; **yağ, protein ve karbonhidratlar**. Sağlıklı bir diyetle bu üç besin doğru dengededir.

### Bu sayede:<sup>6</sup>

- Vücudunuzun **günlük enerji gereksinimi karşılanır**.
- Sağlıklı kilonuzu korur ya da **sağlıklı bir kiloya ulaşırsınız**.
- Bacaklarda ve dizlerde **şişkinlik azalır**.

### Sağlıklı kilo nedir?<sup>6</sup>

**Sağlıklı kilo** boyunuza ve vücut yapınıza göre doğru olan kilodur. PAH'lı kişilerin her biri için durum farklıdır. Bazılarının kilo vermesi gerekir, bazılarının da kilo alması. Ancak, PAH'lı herkes kilosuna dikkat etmelidir. **En az haftada iki kez tartılın**. Kilonuzda kısa bir süre içindeki hızlı değişimler (düşüş ya da artış) sorun olduğu anlamına gelebilir. Kilonuzu izlemek için bir **“takip kartı”** kullanın ve hızlı değişimleri doktorunuza bildirin.





**Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon**

# Duygusal Sorunlarla Baş Etmek

Duygusal Sorunlarla  
Baş Etmek

Acil Durumlar

Referanslar



## PAH ve duygularınız

PAH gibi ciddi bir hastalık, fiziksel olduğu kadar **duygusal değişikliklere** de yol açar. PAH ender rastlanan, insanın yaşamını değiştiren bir hastalıktır; dolayısıyla, hastalarda depresyon, stres, suçluluk ve yalnızlık gibi duyguların ortaya çıkması hiç de şaşırtıcı değildir. Bu broşürde PAH'ta sık görülen duygusal sorunlardan bir kısmıyla baş etmeniz için bazı ipuçlarına yer verilmiştir.

## Depresyon

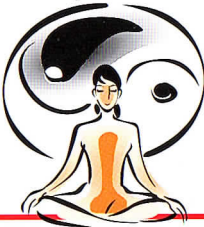
Yorgunluk, oksijen azlığı, öfke ve bunların yanı sıra, PAH tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar depresyonu tetikleyebilir. PAH'lı kişilerin çoğunda herhangi bir zamanda depresyon görülebilir. Aşağıda bu konuda yararlı olabilecek bazı noktalara değinilmiştir.<sup>6</sup>

- Doktorunuzla bu konu hakkında **konuşun**.
- Deneyimli bir **uzmana** korkularınızı, endişelerinizi ve kızdığınız konuları anlatın.
- Duygularınızı sizi anlayacak insanlarla paylaşın.
- **Sevdiğiniz şeyler için** plan yapıp bunlara **zaman ayırın**.

## Suçluluk duygusu

Ciddi bir hastalığa yakalanan kişilerde suçluluk duygusu sık rastlanan bir durumdur. Suçluluk duymanın birçok nedeni vardır. Herkes için bu neden başkadır. Aşağıda bu duyguyla baş etmeye yardımcı olabilecek yöntemler yer almaktadır:

- **Kendinizi suçlamayın.** Hastalanmayı siz istemediniz ve kendinizi iyi hissetmek için elinizden geleni yapıyorsunuz.



- Aileniz ve dostlarınızın **hastalığınızı anlayabilmeleri için**, doktorunuzdan, onları neleri yapıp neleri yapamayacağını anlatmasını isteyin. Duygularınızla baş edebilmek için **bir uzmandan yardım alın**.
- Diğer PAH'lı hastalarla konuşup suçluluk duygusuyla nasıl başa çıktıklarını öğrenin.

## Yalnızlık<sup>6</sup>

PAH olduklarını öğrenen insanlar genellikle kendilerini yalnız hissederler. Kimsenin hastalıklarını ya da duygularını anlamadığını düşünürler.

Bir destek grubuna katılmak **yalnızlık duygusunu hafifletebilir**. PAH uzmanınız size bu konuda bilgi verebilir.

## Stres<sup>6</sup>

PAH tanısı konması; iş, para, faturalar, çocuklara bakmak ve ilişkiler gibi birçok konuda kaydılar yaratabilir. Bunlardan biri ya da tümü **stres kaynağı** olabilir. stres normal ve gerekli bir tepkidir. Stresle olumlu şekilde baş etmek sağlığınıza zarar verme riskini de azaltacaktır.

Stres birçok anlama gelebilir. Birçok insan için stres, **gelecek kaygısına** bağlı ortaya çıkan huzursuzluktur. Aynı zamanda öfke, saldırganlık, alaycılık ve kontrolden çıkma gibi duygularla da ilişkili olabilir.

Stresli olduğunuzda şunlar dikkatinizi çekebilir:<sup>6</sup>

- Kalp atışlarınızı hissetmeye başlarsınız.
- Kalp atışlarını **hızlanır**.
- Nefes alışınızı hızlanır ve derinliği **azalır**.
- Nefesinizi kontrol etmeniz **zorlaşır**.
- Canınız yanıyor ya da ağrınız varsa, daha şiddetlendiğini hissedersiniz.
- Bir konuya **yoğunlaşmanız** ya da bir şeyleri **hatırlamanız** güçleşir.
- **Uykunuz** bozulabilir.
- **İştahınız** değişebilir.

Stresin son derece insani bir tepki olduğunu unutmayın. Daha önce stres yaşadığınız durumları düşünüp, o zaman nasıl başa çıktığınızı hatırlayın.



Ayrıca şunlar da yararlı olabilir;

- Geçmişte yaşanan ve gelecekte olabilecek olaylara ilişkin kaygılardan uzaklaşabilmek için **yaşanmakta olan an üzerinde yoğunlaşmak.**
- **Aile üyelerinin durumunuzu anladığından emin olmak.** Doktorunuzdan, onları PAH konusunda bilgilendirmek için yardım isteyebilirsiniz.

Yararlı olabilecek ipuçları:

- Hastalığınızı kabul edin ve **hayatınızı PAH'a göre yeniden yapılandırın.**
- Sınırlarınızı bilin.
- Hayata **katılımcı olun.**
- **Ben iyiyim** demesini öğrenin.
- **Hastalığın üstesinden geleceğinize inanın.**
- **Gülmeyi unutmayın.**
- Ağlamaktan korkmayın.
- İnsanlara yardım edin; moralinizin düzelmesine yardımcı olacaktır.

## Hasta yakınlarının durumu

**PAH tanısı tüm aileyi ve yakınlarınızı etkiler.** Onlara yardımcı olmak için şunları yapabilirsiniz:<sup>6</sup>

- Size bakanlara sık sık kendilerini nasıl hissettiklerini ve yardıma gereksinimleri olup olmadığını sorun.
- Fiziksel olmayan işlerden bazılarını **siz üstlenin.**
- Arada sırada işlerini başkalarının devralmasını sağlayarak **dinlenmelerini** isteyin.
- **Yüklerini** olabildiğince **hafifletin.** Örneğin, ev işleri için bir yardımcı tutun ya da marketten alınacakların eve teslim edilmesini sağlayın.
- **"Teşekkür ederim"** demek ummadığınız kadar etkili olacaktır.
- Hasta yakınları için bir destek grubu olup olmadığını araştırın. Destek grupları yalnızca PAH'lı kişiler için değil, hasta yakınları için de yararlı olabilir.

**Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon**



# Acil Durumlar

Acil Durumlar

Referanslar



Acil durumlara herkes karşılaşabilir. Bu bölümde acil durumları **nasıl önleyeceğinize** ve **öngörebileceğinize** ilişkin ipuçları yer almaktadır. Doktorunuzla, acil durumların neler olduğu ve bu konuda neler yapmanız gerektiği hakkında konuşun. Ayrıca, genel anestezi almanızı gerektiren durumlarda ve yeni bir ilaca başlarken mutlaka PAH doktorunuza danışın.

### **Acil servise ne zaman başvurmalıyım?**

Aşağıdaki belirtilerin herhangi biri varsa, en yakındaki acil servise gidin ve oradan PAH doktorunuzun aranmasını isteyin.<sup>6</sup>

- Göğüs ağrısı
- Kalbin hızlı ya da düzensiz atması
- Baygınlık geçirmek ya da fenalaşmak
- Yüksek ya da düşmeyen ateş
- Öksürükten kan gelmesi
- Öksürükten koyu renkli balgam çıkarmak
- Bronşit ya da göğüste dolgunluk
- Olağan dışı (alışmadığımız tarzda) nefes darlığı
- Vücutta olağan dışı sıvı tutulumu (bacaklarda şişme gibi)

### **Soğuk algınlığı ve grip durumunda ne yapılmalıdır?<sup>6</sup>**

Soğuk algınlığı ya da grip, PAH'lı hastalarda önemli sorunlar yaratabilir. Soğuk algınlığına ya da gribe yakalandığınızda burnunuz tıkanıdığından **nefes almanız güçleşir**. Daha çabuk **yorgun** düşersiniz. Ayrıca, PAH'lı hastaların, reçetesiz satılan soğuk algınlığı ilaçlarını kullanmadan önce doktorlarına danışmaları önerilmektedir.



Yapılacak en iyi şey, mümkün olduğunca **soğuk algınlığı ya da gripten korunmaya çalışmaktır**. Bu konuda aşağıdaki yöntemler yararlı olabilir:

- Ellerinizi sık sık yıkayın, yıkamanız mümkün olmadığında antibakteriyel jel kullanın.
- Çocuğunuz, akrabanız ya da bir arkadaşınız hastalandığında onlara bir başkasının bakmasını sağlayın.
- Kendinize ve ailenizdekilere **her yıl grip aşısı yaptırın**. PAH tedavinizi yürüten doktorlardan, soğuk algınlığı ya da gribe yakalandığınızda kullanmanız gereken ilaçları mutlaka öğrenin.

### **Acil servise giderken nasıl hazırlanmalıyım?<sup>6</sup>**

PAH yaygın olarak görülen bir durum değildir. PAH'lı hastaların kullandıkları ilaçları, acil servisteki sağlık ekipleri bilmeyebilirler. Dolayısıyla, PAH'lı **hastaların acil servise başvurduklarında hazırlıklı olmaları gereklidir**. Bu konuda karşılaşacağınız zorluklarla baş etmek için şu önlemleri alabilirsiniz:

- **Doktorunuzdan** acil durumlarda kendisine ulaşabileceğiniz **telefon numarasını öğrenip rehberinize ve cep telefonunuza kaydedin**.
- Acil servise gider gitmez oradaki doktorlardan, **PAH uzmanınızı** aramasını isteyin.
- Tedavinizi yürüten doktordan **durumunuzla ilgili yazılı bir belge isteyin** ve bunu acil servistekilere verin. Bu belge şu tür konuları kapsamalıdır:
  1. Size verilmiş olan **ilaçların adları**
  2. Acil durumda aranması gerekenlerin (örneğin aileden biri, doktorunuz) adları ve telefon numaraları
- Mümkünse, bir **PAH uyarı kartı taşıyın**. PAH doktorunuzdan bu kartta nelerin yazılı olması gerektiğini öğrenin.
- En yakınınızdaki **acil servisle önceden görüşüp durumunuzu anlatın**.



## Doktora ne zaman gitmeliyim?

Her bulgu ve belirtide acil servise gitmeniz gerekmez. Ancak, emin değilseniz, sorunun kendi kendine geçmesini **beklemek yerine**, doktorunuza başvurmanız doğru olur. Aşağıdakilerden herhangi biri varsa, doktorunuzu **mutlaka arayın**.<sup>6</sup>

- Gebelik
- İshal
- PAH'ta kötüleşme olduğunu gösteren belirti ve bulgular
- Oksijen satürasyonunuzun belirli bir düzeye düşmesi (bu düzeyin ne olduğunu doktorunuzdan öğrenmelisiniz)
- İlaçlarınızı değiştirmeniz ya da yeniden almanız gereken durumlar

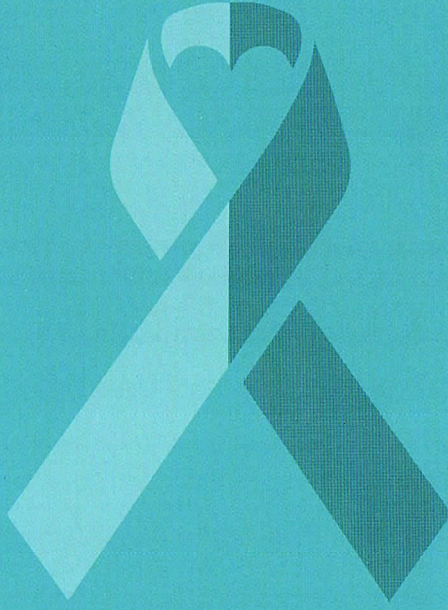
## Sonuç olarak,

- Hastalığınızı kabul etmek
- Hastalığınızla ilgili önemli noktaları öğrenmek
- Yaşamınızı uygun şekilde düzenlemek
- Doktorunuza başvurmanız gereken durumları bilmek
- Kontrollerinize düzenli giderek tedavinize aksatmadan devam etmek
- Ailenizden ve yakınlarınızdan destek almak

hastalığınızla baş etmenizi kolaylaştıracak ve yaşam kalitenizi artıracaktır.



# Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon



## Referanslar



1. Understanding and Living with PAH. Information for Patients. Edited by Lain Armstrong. Pulmonary Hypertension Association yayınları, 2006.
2. Physical Activity and Your Heart. British Heart Foundation, 2003.
3. Test for Heart Conditions. British Heart Foundation, 2003.
4. Pulmonary Arterial Hypertension. Simon Stewart. Taylor and Francis Group. London, 2005.
5. Pulmonary Hypertension Association. Consensus Statements: Travel Recommendations for Patients with PAH. Available at [http://www.phcentral.org/Learn/Consensus\\_Statements/display.asp?id=6.html](http://www.phcentral.org/Learn/Consensus_Statements/display.asp?id=6.html). Accessed May 2, 2006.
6. Hayes GB. Pulmonary Hypertension: A Patient Survival Guide (Third Edition). Silver Spring, MD: Pulmonary Hypertension Association, 2004.





PULMONER HİPERTANSİYON  
VE  
SKLERODERMA HASTA DERNEĞİ