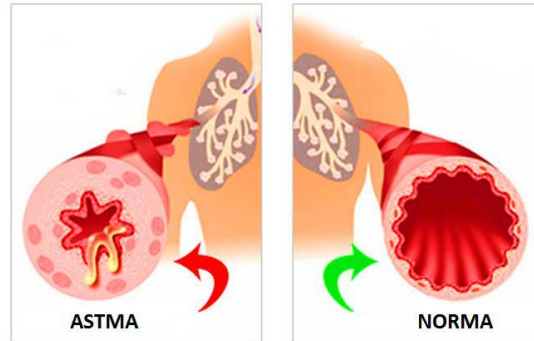


ASTMA

opracował dr n. med. Marek Kaszuba



Czym jest astma?

- Astma jest chorobą, która powoduje okresowe, nawracające trudności w oddychaniu. Objawy astmy nie utrzymują się ciągle, ale kiedy się pojawiają, mogą być bardzo niepokojące. Do napadów astmy dochodzi, gdy objęte stanem zapalnym oskrzela zwężają się.

Jakie są objawy astmy?

- Objawy astmy obejmują:
 - świsty lub głośnie oddychanie
 - duszność
 - kaszel
 - uczucie ucisku klatki piersiowej
 - skrócenie oddechu
- Objawy te mogą występować codziennie, kilka razy w tygodniu lub rzadziej. Ich nasilenie może być niewielkie, umiarkowane lub też bardzo znaczne.
- Dzięki dostępności skutecznego leczenia, przypadki zgonów spowodowanych zaostrzeniem astmy zdarzają się rzadko.

Czy istnieją badania, które mogą potwierdzić astmę?

- Tak. Twój alergolog w tym celu zapyta Cię o objawy, przeprowadzi badanie lekarskie oraz wykona spirometrię i ewentualnie zaproponuje regularny domowy pomiar przepływu powietrza przez drogi oddechowe, aby sprawdzić jak funkcjonują Twoje płuca.

Jakie jest leczenie astmy?

- W leczeniu astmy wykorzystuje się kilka rodzajów leków. Mogą to być leki wziewne (inhalatory) lub tabletki.
- Alergolog przepisuje leki w oparciu o informacje o częstości i stopniu nasilenia objawów astmy.
- Leki przeciwastmatyczne można podzielić na dwie grupy:
 - **Leki ratunkowe** – stosowane doraźne – szybko (w ciągu 5-15 minut) usuwają objawy. Prawie każdy chory na astmę posiada lek ratunkowy, który nosi przy sobie. Pacjenci używają tego leku w momencie, gdy pojawiają się u nich objawy astmy. Większość chorych na astmę sięga po ten lek 1-2 razy w tygodniu lub rzadziej. Jednakże, gdy objawy astmy nasilają się, potrzebne może być zastosowanie większej ilości dawek. Niektóre osoby po zastosowaniu tego leku, jako jego uboczny efekt, mogą odczuwać niepokój i drżenie.

- **Leki kontrolujące astmę** - stosowane regularnie - zapobiegają występowaniu objawów. Osoby z częstymi objawami astmy stosują te leki 1 lub 2 razy dziennie.
- Jest ważne, aby wszystkie leki zalecone przez alergologa stosować zgodnie z instrukcją. Niewłaściwe stosowanie leków może doprowadzić do nasilenia objawów astmy. Jeśli objawy astmy ulegną szybko znacznemu pogorszeniu może być konieczne leczenie szpitalne.
- Niekiedy może się wydawać, że lek nie działa, co nie oznacza, że nie pomaga. Po prostu niektóre leki wymagają czasu, aby rozwinąć w pełni swoje działanie.

Czy można zapobiegać objawom astmy?

- Tak. Można unikać czynników, które wywołują lub nasilają objawy astmy. Lekarze nazywają je czynnikami wyzwalającymi. Jeśli chory na astmę je zidentyfikuje, powinien ich unikać.
- Do częstych czynników wyzwalających napady astmy należą:
 - kurz i pleśń
 - pyłki roślin
 - zwierzęta, takie jak psy i koty
 - dym z papierosów
 - przeziębienia i grypa (dlatego u astmatyków szczególnie ważne jest szczepienie przeciwko grypie)
 - stres

Czym jest plan leczenia astmy?

- Jeśli objawy astmy są częste lub ciężkie, alergolog może zasugerować zastosowanie pisemnego planu leczenia astmy, który przygotowuje razem z pacjentem.
- Plan leczenia astmy jest instrukcją, w której objaśnione jest:
 - których leków należy użyć w przypadku wystąpienia objawów
 - które leki należy stosować codziennie
 - kiedy trzeba udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego lub wezwać Pogotowie Ratunkowe (tel. 999)
- Jako część planu konieczny może być regularny domowy pomiar przepływu powietrza przez drogi oddechowe przy pomocy prostego w użyciu specjalnego urządzenia (piklometr). Pozwala ono ocenić jak funkcjonują płuca i dzięki temu wcześniej rozpoznać oraz szybko opanować pogorszenie kontroli astmy.
- Alergolog zwykle demonstruje, jak właściwie stosować leki wziewne oraz jak samodzielnie mierzyć przepływ powietrza przez drogi oddechowe.

Kiedy powinnam/powiniennem udać się do alergologa?

- Jeśli występują u Ciebie wymienione w tej broszurze objawy astmy, wymagasz konsultacji lekarskiej, najlepiej alergologicznej.
- Jeśli masz rozpoznaną astmę:
 - udaj się do lekarza w przypadku napadu astmy i braku poprawy po zastosowaniu leku ratunkowego.
 - stosując codziennie z dobrym efektem leki przeciwastmatyczne, w celu utrzymania kontroli objawów, zalecane są regularne wizyty u alergologa - nie rzadziej niż co 3 miesiące
- Jeśli objawy są ciężkie lub gwałtowne, wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 999)

Porozmawiaj ze swoim alergologiem o diagnostyce oraz o korzyściach i ograniczeniach związanych ze stosowaniem opisanych powyżej różnych sposobów leczenia astmy.