ZALECENIA LEKARSKIE:

choroby dróg oddechowych

Astma

Podstawowe informacje

Co to jest astma?

Astma to choroba oskrzeli. U chorych na astmę oskrzela zwężają się zbyt łatwo i nadmiernie, co powoduje napady duszności, kaszlu, świszczącego oddechu i uczucia ściskania w klatce piersiowej. Napady te mogą występować w nocy lub nad ranem, po wysiłku albo na skutek kontaktu z alergenem. Ale nawet wtedy, gdy objawy nie występują, w błonie śluzowej wyścielającej oskrzela utrzymuje się stan zapalny, który może doprowadzić do napadu astmy.

Astmy nie można całkowicie wyleczyć, ale u większości chorych leczenie pozwala uzyskać kontrolę choroby. Kontrola astmy oznacza, że choroba nie wpływa na życie pacjenta – objawy w dzień są sporadyczne, w nocy nie występują, nie ma też zaostrzeń astmy.

Nie jesteś sam! Na astmę choruje wiele milionów ludzi na całym świecie; w Polsce – ponad 2 miliony pacjentów w różnym wieku!

Jak zapobiegać objawom astmy?

Istnieje wiele czynników, które mogą wywoływać napady astmy. Wspólnie z lekarzem ustal te, które powodują napady duszności u Ciebie i staraj się ich unikać. Nie rezygnuj z wysiłku fizycznego i ćwiczeń!

Jeżeli Twoja astma ma podłoże alergiczne, dowiedz się, na jakie alergeny jesteś uczulony i naucz się ich unikać. Osoby uczulone na roztocze kurzu powinny:

- usunąć z domu meble tapicerowane i dywany
- stosować nieprzepuszczalne dla roztoczy pokrowce na pościel
- prać często pościel (i np. pluszowe zabawki dzieci) w gorącej wodzie
- używać odkurzaczy z filtrem HEPA; dom najlepiej odkurzać wtedy, gdy osoba chora na astmę jest nieobecna.

W przypadku uczulenia na pyłki unikaj wychodzenia z domu w okresie największego stężenia pyłków roślin, na które jesteś uczulony.

Jeśli jesteś uczulony na alergeny zwierząt, szczególnie kota, usuń zwierzę z domu, a przynajmniej z sypialni.

Wszyscy chorzy na astmę muszą bezwzględnie unikać narażenia na dym tytoniowy! Przeciwwskazane jest nie tylko palenie, ale również bierne wdychanie dymu.

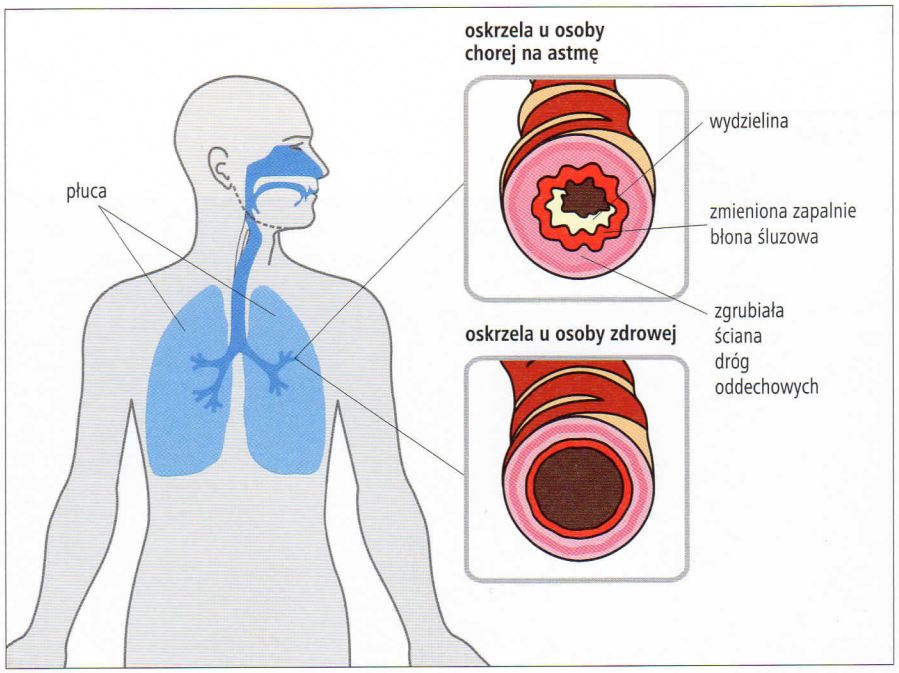
Niekiedy napady duszności mogą być spowodowane silnymi zapachami, perfumami lub aerozolami stosowanymi w gospodarstwie domowym.

Mimo że wysiłek często powoduje duszność, osoby chore nie mogą go unikać! Inhalacja szybko działającego β_2-mimetyku przed wysiłkiem i właściwe leczenie przewlekłe pozwalają zapobiec duszności.

Leki stosowane w astmie

Podstawą leczenia jest współpraca chorego z lekarzem. Bardzo duże znaczenie ma edukacja pacjenta oraz jego współudział w leczeniu choroby. Podstawą farmakologicznego leczenia astmy jest regularne stosowanie **leków kontrolujących chorobę**. Hamują one zapalenie błony śluzowej oskrzeli, które jest przyczyną występowania objawów. Zapalenie to utrzymuje się stale, dlatego leki kontrolujące chorobę powinno się przyjmować regularnie, niezależnie od obecności objawów. Leki te to m.in.:

- glikokortykosteroidy wziewne
- leki przeciwleukotrienowe



Ryc. 1. Oskrzela u osoby zdrowej i chorej na astmę

- β_2-mimetyki długo działające
- glikokortykosteroidy doustne (tylko u najciężej chorych).

Leki stosuje się zwykle 1 lub 2 razy dziennie. Najczęściej stosowane są **glikokortykosteroidy wziewne** – ze względu na ich skuteczność i bezpieczeństwo. Glikokortykosteroid wziewny często jest jedynym lekiem kontrolującym chorobę, a jeżeli jego działanie jest niewystarczające, dołącza się drugi lek. Leki **przeciwleukotrienowe** również są lekami bezpiecznymi, ale są mniej skuteczne niż glikokortykosteroidy wziewne. Jako jedyny lek kontrolujący stosuje się je u chorych, którzy nie chcą stosować wziewnych glikokortykosteroidów oraz u chorych na astmę ze współistniejącym nieżytem nosa.

β_2-mimetyki długo działające mogą być stosowane wyłącznie razem z glikokortykosteroidami wziewnymi. **Nigdy nie wolno stosować ich jako jedynego leku kontrolującego astmę!** Dostępne są preparaty zawierające w jednym inhalatorze glikokortykosteroid wziewny i β_2-mimetyk.

Druga grupa leków to preparaty **stosowane doraźnie** w celu złagodzenia napadów duszności i kaszlu (najczęściej β_2-mimetyki krótko działające – salbutamol, fenoterol). Zwykle stosuje się doraźnie 1–2 inhalacje.

W leczeniu zaostrzeń astmy stosuje się większe dawki krótko działających leków rozkurczających oskrzela (najczęściej beta2-mimetyków) oraz glikokortykosteroid doustny, podawany.

Od leków przeciwko astmie nie można się uzależnić, nawet jeśli stosuje się je przez wiele lat.

Większość leków stosowanych w leczeniu astmy ma formę inhalatorów zawierających proszek (inhalatory proszkowe) albo sprężony gaz (inhalatory ciśnieniowe). Ich skuteczność zależy od prawidłowej techniki inhalacji, której chory powinien się nauczyć. Stosowanie inhalatorów ciśnieniowych ułatwia komora objętościowa, czyli spejser. W szpitalu leki działające doraźnie często podaje się w nebulizacji, czyli za pomocą urządzenia wytwarzającego aerozol zawierający lek.

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Każdy chory powinien posiadać plan postępowania w astmie opracowany wspólnie z lekarzem.

Nawet jeżeli nie masz objawów choroby, co 3–6 miesięcy zgłaszaj się na wizytę kontrolną u swojego lekarza. Termin kolejnej wizyty zanotuj w planie postępowania w astmie.

Wskazania do wcześniejszego niż planowany kontaktu z lekarzem:

- nasilenie objawów astmy w ciągu dnia
- wzrost częstotliwości nocnych przebudzeń spowodowanych dusznością
- częstsze przyjmowanie leków stosowanych doraźnie
- pogorszenie tolerancji wysiłku
- zmniejszenie szczytowego przepływu wydechowego (PEF).

Skontaktuj się pilnie z lekarzem, jeśli objawy zaostrzenia astmy (duszność, kaszel, świszczący oddech, ściskanie w klatce piersiowej) nie ustępują mimo doraźnego stosowania szybko działającego β_2-mimetyku.

Wezwij pilnie pogotowie ratunkowe, jeżeli:

- duszność utrudnia Ci mówienie
- duszność jest tak nasilona, że trudno Ci się poruszać
- czujesz, że robi Ci się słabo.

Zasady postępowania w astmie

1) Im więcej wiesz o swojej chorobie, tym lepiej.

2) Zapamiętaj, jakie leki stosujesz i jakie jest ich działanie.

3) Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza.

4) Razem z lekarzem opracuj pisemny plan leczenia astmy.

5) Nie pal papierosów i unikaj dymu tytoniowego.

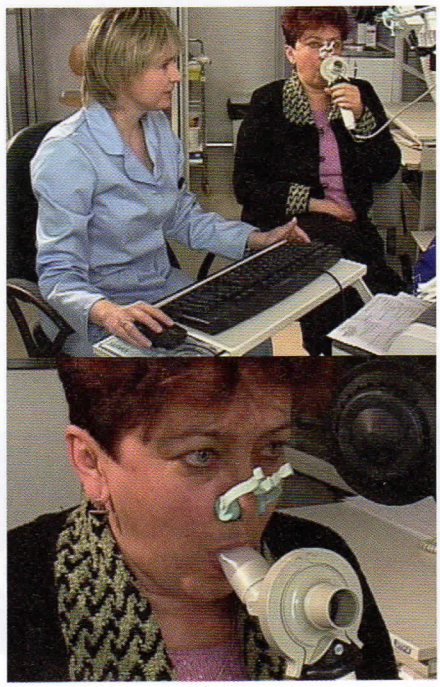
6) Dowiedz się, jakie czynniki powodują u Ciebie duszność i naucz się ich unikać.

7) Bez względu na wiek ćwicz regularnie.

8) Zapamiętaj objawy pogorszenia astmy i naucz się je rozpoznawać.

9) Naucz się postępować w zaostrzeniu choroby.

Więcej na www.mp.pl



Ryc. 2. Spirometria – badanie oceniające sprawność płuc

Razem z Twoim lekarzem zapraszamy do portalu mp.pl gdzie znajdziesz wiarygodną informację medyczną i dowiesz się:

- jakie są przyczyny Twojej choroby
- jak przebiegają badania i jak się do nich przygotować
- jak lekarz rozpoznaje chorobę
- jak jej zapobiegać
- na które objawy zwrócić szczególną uwagę
- kiedy wezwać pogotowie ratunkowe lub zwrócić się do lekarza
- jak przebiega leczenie farmakologiczne
- jak działają Twoje leki
- jakie jest właściwe postępowanie niefarmakologiczne
- jak postępować po zakończeniu leczenia
- oraz znajdziesz informacje o:
- najbliższych oddziałach ratunkowych
- nocnej i świątecznej opiece lekarskiej
- szpitalach
- poradniach

98% lekarzy deklaruje, że korzysta z publikacji Medycyny Praktycznej przy podejmowaniu decyzji diagnostycznych i terapeutycznych (Badanie PBS 2013).

Medycyna Praktyczna wspiera merytorycznie tygodnik **„Tylko Zdrowie"**, który co środa ukazuje się jako dodatek „Gazety Wyborczej". W magazynie znajdują się informacje o zdrowiu i zdrowym stylu życia, chorobach, odkryciach naukowych, a także o służbie zdrowia i prawach pacjenta.

Tygodnik adresowany jest do pacjentów i wszystkich zainteresowanych wiarygodnymi, sprawdzonymi informacjami o chorobach, terapiach, odkryciach naukowych, ale też zdrowym stylu życia, ćwiczeniach fizycznych i dietach.

Materiał opublikowany na niniejszej karcie ma charakter edukacyjny i zawiera ogólne wiadomości o chorobie oraz postępowaniu w niej. Nie stanowi on porady lekarskiej, opinii, orzeczenia lub informacji o stanie zdrowia określonego pacjenta w rozumieniu Ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty.

wyborcza tylkozdrowie CO ŚRODA Z GAZETĄ WYBORCZĄ gazeta WYBORCZA.PL FUNDACJA AGORY