

ASTMA



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

Astma oskrzelowa

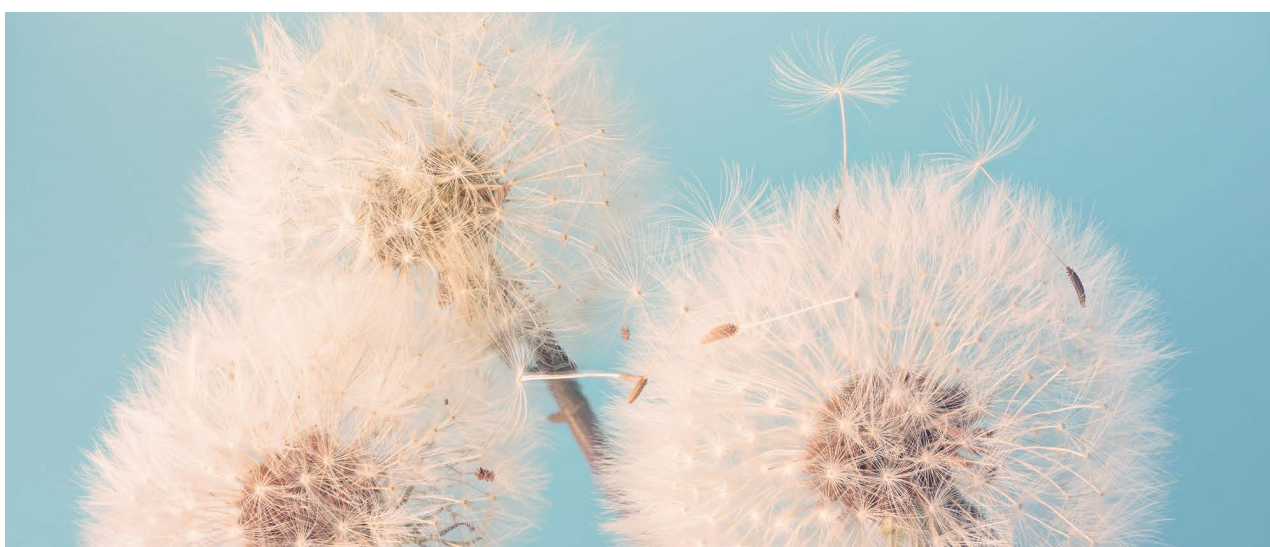
Astma oskrzelowa to wieloczynnikowa, niejednorodna choroba, która charakteryzuje się zapaleniem przewlekłym w obrębie oskrzeli oraz objawami o różnym nasileniu. Pod wpływem czynników drażniących takich jak bakterie, alergenów czy wirusy, komórki układu odpornościowego ulegają pobudzeniu do wydzielania różnych czynników zapalnych (np. histaminy, prostaglandyny, leukotrieny, interleukiny). Te substancje zapalne sprawiają, że oskrzela chorego kurczą się, błona śluzowa się pogrubia i śluz jest nadmiernie wydzielany. Substancje te również zwiększają przepuszczalność nabłonka naczyń oraz pobudzają inne komórki układu odpornościowego.

Epidemiologia

Wyniki ECAP pokazują, że 12% populacji, czyli ponad 4 miliony osób choruje na astmę. 75% z tych osób nie wie, że cierpi na astmę i nie otrzymuje właściwego leczenia. Co roku na całym świecie umiera około 250 000 osób, a według WHO choruje na nią 300 milionów osób. Astma jest zaliczana do jednych z najczęstszych chorób przewlekłych układu oddechowego. Należy ona do chorób związanych z atopią. U dorosłych częściej chorują kobiety, natomiast u dzieci w wieku dojrzewania częściej chorują chłopcy. W zależności od przyczyny, astmę można podzielić na alergiczną i niealergiczną:

- **alergiczna** - wyzwalaczem jest alergen; może mieć to związek z inną chorobą atopową,
- **niealergiczna** - prawdopodobnie przez nieprawidłową odpowiedź układu odpornościowego na zapalenie bakteryjne bądź wirusowe.

Przypadkiem szczególnym jest astma zawodowa, która powstaje w wyniku narażenia człowieka na działanie szkodliwych czynników w środowisku pracy, np. trociny, mąka.



Etiologia

Etiologia astmy oskrzelowej jest złożona i obejmuje zarówno czynniki genetyczne jak i środowiskowe. Czynniki genetyczne mogą predysponować do rozwoju astmy, a czynniki środowiskowe mogą wywołać i nasilać objawy astmy.

Objawy

Objawy astmy oskrzelowej mogą obejmować napady duszności, obturację oskrzeli, która jest napadowa i często występuje w nocy i nad ranem. Wiele osób określa ją jako ucisk w klatce piersiowej i osłabienie. Świszczący oddech, trudności w złapaniu oddechu, napady kaszlu, zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego. Te objawy mogą być łagodne lub nasilać się w zależności od stopnia zaawansowania choroby.

Rozpoznanie:

W przypadku kiedy występują trudności z oddychaniem lub inne objawy astmy, w pierwszej kolejności należy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Lekarz ten wykluczy inne przyczyny dolegliwości np. mukowiscydozę lub POChP. Rozpoznanie astmy oskrzelowej opiera się na testach diagnostycznych, takich jak spirometria, testy alergiczne czy próba rozkurczowa. U małych dzieci około do 5 roku życia sprawa się komplikuje, ponieważ nie są one zdolne do wykonania tych badań ze względu na brak współpracy, dlatego rozpoznanie stawiane jest na podstawie wywiadu oraz wykluczenia innych przyczyn.



Czynniki wywołujące napad astmy:

- infekcja układu oddechowego oraz narażenie na alergen: pyłki roślin, sierść, kurz, pokarmy (w tym barwniki, konserwanty),
- przyjmowanie leków zwłaszcza niesteroidowych leków przeciwzapalnych takich jak aspiryna,
- aktywność fizyczna, bardzo silne emocje np. płacz, śmiech,
- substancje drażniące, np. aerozol,
- choroba refluksowa przełyku,
- zimne powietrze.

Leczenie i profilaktyka

Astma jest chorobą, której nie da się całkowicie wyleczyć. Leczenie astmy obejmuje:

- kontrolę choroby poprzez kontrolowanie objawów, aby zapobiec nawrotom i pogorszeniu,
- utrzymanie wydolności chorego i jego układu oddechowego na najwyższym poziomie. Konieczna jest eliminacja czynników zaostrzających, leczenie przewlekłe i doraźne leczenie zaostrzeń choroby,
- zlikwidowanie zwilgocenia mieszkania,
- regularne leczenie stanów alergicznych.

Leki, które stosuje się w leczeniu astmy dzielą się na te kontrolujące chorobę jak i te doraźne. Leki kontrolujące chorobę przyjmuje się codziennie, nie ważne czy występują objawy czy nie, głównie ze względu na działanie przeciwzapalne. Leki te pozwalają uzyskać i utrzymać kontrolę nad chorobą.

Leki stosowane doraźnie- nie leczą procesu zapalnego. Ich głównym zadaniem jest rozszerzenie oskrzeli. Pacjenci przyjmują je w celu zmniejszenia duszności.

W leczeniu astmy oskrzelowej stosuje się leki wziewne, które trafiają bezpośrednio do oskrzeli. W leczeniu przydają się również takie leki jak beta2 - mimetyki i leki przeciwalergiczne.



Stosowanie inhalatorów

Ważny jest właściwy wybór inhalatora i prawidłowa technika inhalacji. Inhalator to urządzenie służące do rozpylania substancji przeznaczonych do inhalacji. Wyróżniamy inhalatory:

- ciśnieniowe,
- proszkowe,
- pneumatyczne,
- ultradźwiękowe.

Odpowiedni inhalator dobierze lekarz, nie wolno decydować o tym samemu.

Stosowanie odpowiedniej diety

Dieta w astmie powinna zawierać produkty, które są bogate w kwasy omega 3 (tłuste ryby, łosoś, śledź, makrela, sardynki, pstrąg, olej lniany) i magnez, który znajdziemy w zielonych warzywach (sałata, kapusta, brukselka, szpinak, brokuł, szparagi), orzechach, płatkach zbożowych czy kaszy. Należy wyeliminować niezdrowe przekąski i zastąpić je owocami. Należy zminimalizować liczbę spożywania fast foodów, słodczy, słodkich napoi i czerwonego mięsa. Bardzo ważne jest stosowanie diety, ponieważ wiele osób cierpiących na astmę ma problemy z otyłością.



Wysiłek fizyczny

Ważne jest aby ćwiczyć regularnie. Najlepiej wybrać taką aktywność, w której wysiłek jest rozłożony w czasie, np. kajakarstwo, długi spacer, jazda na rowerze czy pływanie. Należy unikać ćwiczeń wymagających takich jak sprint. Aktywność fizyczna rozwija mięśnie w tym oddechowe i sprzyja leczeniu astmy.

Skuteczne zarządzanie astmą obejmuje:

- leki przewlekłe: Inhalowane kortykosteroidy i leki rozszerzające oskrzela,
- unikanie czynników drażniących: palenie tytoniu, alergenów.

Planowanie terapii. Indywidualny plan leczenia kryzysowego i profilaktycznego:

- trzeba nauczyć się radzić sobie ze stresem,
- utrzymywać dom w czystości,
- uprawiać sport,
- wybrać zdrową dietę, zniwelować nadwagę,
- unikać alergenów,
- unikać aktywności fizycznej w zimnym powietrzu,
- zawsze należy posiadać z sobą inhalator odpowiednio dobrany przez lekarza. Po zastosowaniu preparatów glikokortykosteroidów wziewnych wskazane jest przepłukanie ust wodą,
- w słoneczne dni proponuje się zakładać okulary przeciwsłoneczne. Nie tylko chronią one przed UV, ale również przed pyłkami, które mogą uprzykrzać życie osoba z astmą,
- wykonywać ćwiczenia oddechowe, które zwiększają pojemność płuc. To sprawi, że przebieg ataku będzie znacznie łagodniejszy. Najlepszym rozwiązaniem jest regularne pływanie, które zwiększa nie tylko pojemność płuc, ale także wytrzymałość. Zaleca się również wzięcie gorącego prysznica, kąpieli i sauny,
- należy systematycznie kontrolować stan zdrowia u lekarza pulmonologa lub alergologa,
- przyjmować leki wziewne i inne przepisane przez lekarza,
- eliminować lub ograniczać narażenie na czynniki infekcyjne,
- ograniczyć lub wyeliminować z diety pokarmy z dużą zawartością białka (mleko, twaróg, jaja),
- przebywać w czystych, ciepłych, suchych, wietrzonych pomieszczeniach,
- dobierać odzież do pór roku, temperatury,
- stosować szczepienia przeciw grypie.
- korzystać z leczenia uzdrowiskowego.

Większość pacjentów z astmą oskrzelową może żyć pełnią życia. Konwencjonalne leczenie jest skuteczne u 80% chorych.

Wyjazd na wakacje

Osoby uczulone na pyłki, planując czas i miejsce urlopu, powinny mieć na uwadze kalendarz pyłkowy i zawartość pyłków. Osoby uczulone na alergenów całorocznych, takie jak roztocza, muszą jednak dokładnie przygotować miejsce (odpowiedni kierunek jazdy), do którego się wybierają. Chory na astmę musi pamiętać, że kiedy wchodzi do innego domu, innego pokoju, warunki z alergenami są inne.

Bardzo niekorzystnym miejscem dla astmy są centra dużych miast, gdzie występuje duża ilość gazów spalinowych z silników diesla, dwutlenku siarki i tlenków azotu, ponieważ ich działanie może zaostrzyć chorobę.

Najlepszy jest czynny wypoczynek na wodzie i nad wodą. Powierzchnia wody dziesięciokrotnie łatwiej wychwytuje pył zawieszony w powietrzu (w tym ziarna pyłku roślin), niż powierzchnia stała.

Warto rozważyć wyjazd do kopalni soli, który może być korzystny dla pacjentów z astmą ze względu na specyficzny mikroklimat kopalni oraz możliwość korzystania z inhalacji solankowych. Badania naukowe sugerują, że takie terapie mogą wspomagać leczenie astmy poprzez łagodzenie objawów oraz poprawę jakości życia. Warto jednak skonsultować się z lekarzem przed podjęciem decyzji o podróży i terapii w kopalni soli, aby dostosować plan leczenia do indywidualnych potrzeb zdrowotnych.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie: mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz.

Bibliografia:

1. <https://www.mp.pl/pacjent/astma/leczenie/49657,leczenie-astmy-zasady>
2. *Postępowanie rehabilitacyjne w astmie*, Dr Ewa Szeliga, dr Tomasz Ridan, Dr Tomasz Włoch, Karolina Katarzyńska, Weronika Mrowczyk
3. Weersink EJ, Dekker FW, Sterk PJ (eds): *Asthma: Epidemiology, Anti-Inflammatory Therapy and Future Trends*
4. *Global Strategy for Asthma Management and Prevention (GINA Report)*

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.