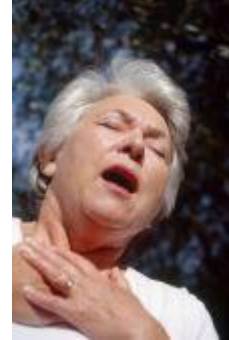


ASTMA – SODOBEN PRISTOP ZDRAVLJENJU

Astma je kronična pljučna bolezen, pri kateri je ves čas prisotno vnetje dihal. Dihalne poti so zožene in občutljive na zunanje dejavnike, kot so pršice, pelodni prah, tobačni dim, suh in mrzel zrak, kronično vnetje nosu in obnosnih votlin, preobčutljivost na nekatera zdravila in hrano, ipd. Če se zunanjim dejavnikom pridruži še virusna okužba ali je telo izpostavljeno kakšnim drugim naporom, pa pride do težkega dihanja, lahko tudi tiščanja v prsih, kašlja in piskanja v pljučih.

KDAJ POMISLIMO NA ASTMO?

- Če ob naporu težko dihamo (»težka sapa« ali dispneja),
- Če kašljamo, še posebej proti jutru,
- Če ob izdihu »piskamo« (pisk v prsih),
- Če so vse našteje težave stalno prisotne.



Sum nanjo je še bolj potrjen, če se izmenjujejo obdobja, ko ti znaki niso tako izraziti z obdobji, ko se stanje poslabša (prehladi, stik z alergeni, kot so pršice in pelodi, izpostavljenost mrzlemu in suhemu zraku, tobačnemu dimu, ipd).

KAJ JE VZROK, DA SE ASTMA RAZVIJE?

Vzrok za nastanek astme je še vedno neznan. Velikokrat vzroki zanjo ležijo v alergijah, a vendar ni dokazano, da bi bila alergija pravi vzrok te bolezni.

Vzrok za to bolezen tiči tudi v zunanjih dejavnikih, ki pa jih običajno ne moremo ugotoviti. Znanost je prepričana le o tem, da pri izbruhu bolezni igra svojo vlogo tudi dednost.

KAKO UGOTOVIMO, DA GRE ZA ASTMO?

- Obisk pri izbranem zdravniku, osnovni pregled,
- ugotavljanje pljučne funkcije (spirometrija),
- Merjenje pretoka zraka v pljučih (vrednost PEF),
- Laboratorijski testi,
- Metaholinski test,
- Obremenilni test (npr. vožnja sobnega kolesa).

ALI SO VSI ASTMATIKI ENAKO BOLNI?

Astmatiki imajo lažje ali težje znake, zato je tudi več vrst astme:

- Intermitentna astma,
- Blaga persistentna astma,
- Zmerna persistentna astma,
- Huda persistentna astma.

KAKO ASTMO ZDRAVIMO?

Astmatikom so na voljo zelo dobra in učinkovita zdravila, s katerimi lahko popolnoma nadzorujejo svojo bolezen. Strokovnjaki Klinike za pljučne bolezni poudarjajo, da je zelo pomembno, da astmatiki niso pasivni, temveč aktivni udeleženci pri zdravljenju. Kaj to pomeni?

Predvsem, da se o svoji bolezni dobro poučijo, razumejo pomen in delovanje zdravil. **Redno in pravilno jemanje zdravil je namreč ključnega pomena, pa čeprav nimajo stalno prisotnih simptomov.**

ZDRAVILA za obvladovanje astme (vdihovalniki ali inhalatorji, tablete, injekcije) imajo dolgotrajno delovanje, kar pomeni, da kljub prenehanju jemanja še nekaj časa delujejo. A ravno to je zelo narobe, stanje se lahko hitro zopet poslabša.

Zdravila za astmo delimo glede na njihovo delovanje:

- Preprečevalci (zmanjšujejo vnetje in brazgotinjenje sapnic),
- Olajševalci (širijo sapnice in olajšajo dihanje),
- Zdravila, ki združujejo lastnosti zgornjih dveh skupin zdravil.



POMEMBNO

Ker gre običajno za inhalacijska zdravila, pomeni, da jih vnašamo v telo z vdihanjem. Strokovnjaki povedo, da kljub pravilnemu ravnanju z vdihovalniki (inhalatorji), prispe v pljuča le okoli 20% zdravila. Prav zato je zelo pomembno, da z inhalatorji pravilno ravnamo!

PRAVILNA UPORABA VDIHOVALNIKOV (INHALATORJEV)

- Odstranimo pokrovček,
- vdihovalnik dobro pretresemo (5 sekund),
- Počasi izdihnemo zrak,
- Počasi globoko vdihnemo, približamo odprtino vdihovalnika do 5 cm pred usti in nanj pritisnemo (delci zdravila sledijo toku zraka, ki pravokotno zavije iz ust v žrelo in nato v pljuča).
- (vdihovalnik ne vstavljamo v usta!),
- Vdih naj traja 5 sekund,
- Po končanem vdihu zadržimo sapo še 10 sekund, da se delci aerosola dotaknejo sluznice pljuč,
- Izdihnemo skozi nos,
- Če moramo zdravilo vdihniti večkrat (določi zdravnik), počakamo med posameznimi vdihmi od pol do ene minute.

PRAVILNA UPORABA NASTAVKOV ZA VDIHOVALNIKE

Ker nekateri astmatiki niso najbolj spretni pri uporabi vdihovalnikov (inhalatorjev), lahko zdravilo vnašajo s »podaljški«, pravilno pa jih imenujemo nastavki za vdihovalnike zdravil s potisnim plinom. Gre za plastično razširjeno cev, ki ima na eni strani odprtino za vstavev vdihovalnika, na drugi pa nastavek za usta.

- Odstranimo pokrovček,
- Vdihovalnik dobro pretresemo (5 sekund) in vstavimo v ustrezno odprtino nastavka,
- Ustnik nastavka vstavimo v usta,
- Pritisnemo enkrat na vdihovalnik in hkrati globoko vdihnemo,
- Po končanem vdihu zadržimo sapo še 10 sekund,
- Izdihnemo skozi nos,
- Naslednji vdih ponovimo šele čez pol do ene minute.

Če astmatik ne more globoko vdihniti, lahko naredi iz podaljška več kratkih vdihov.

PRAVILNA UPORABA VDIHOVALNIKOV Z ZDRAVILOM V PRAHU

- Pripravimo vdihovalnik (odstranimo zaščitni pokrovček – različne izvedbe vdihovalnikov imajo različno pripravo – povprašajte farmacevta!),
- Hitro in globoko vdihnemo,
- Zadržimo sapo 10 sekund,

- Izdihnemo skozi nos,
- Speremo usta.

ASTMATIK JE LAHKO TUDI USPEŠEN ŠPORTNIK

Sodobno zdravljena, rečemo tudi, nadzorovana astma omogoča astmatikom normalno in kakovostno življenje, to pa pomeni, da se lahko vključujejo na vseh področjih dela in športa. Uspešni športniki so pravi dokaz, da je temu res tako.

Pripravila: Sonja Rupret, mag.farm., spec.