



ASTMA – OSNOVNE ČINJENICE ASTHMA – THE BASIC FACTS

Croatian
April 2002
[DOH-6000]

Ova brošura sadržava jednostavne upute o liječenju i kontroli astme.

Što je astma?

Osobe oboljele od astme imaju osjetljive dišne puteve u plućima. Kod izlaganja određenim *alergenima*, dišni putevi im se **sužavaju** (vidi sliku), pa disanje postaje otežano.

Do sužavanja dišnih puteva dolazi zbog dva glavna uzroka:



1. Unutarnja sluznica dišnih puteva postane crvena i otečena (upala) i može doći do povećanog stvaranja sluzi (ljepljive tekućine).
2. Mišićno tkivo oko dišnih puteva se steže (stezanje bronhija).

Kako uopće dolazi do astme?

Uzročnici astme nisu u potpunosti poznati, ali često su i drugi članovi obitelji pacijenta bolovali od astme, ekcema ili peludne groznice. Astma se može pojaviti u bilo kojem uzrastu i s vremenom se oblik bolesti može mijenjati.

Djeca čije majke tijekom trudnoće puše, kao i djeca koja su u ranom djetinjstvu okružena pušačima i udišu dim, izložena su povećanoj opasnosti obolijevanja od astme.

Koji su glavni simptomi astme?

- Otežano disanje – čujno hripanje ili pištanje pri disanju
- Stezanje u grudnom košu
- Kratak dah
- Kašljanje



Simptomi astme mogu biti različiti kod svake osobe, a s vremena na vrijeme se mogu mijenjati. Dok neki pacijenti mogu patiti od svih navedenih simptoma, drugi možda samo zapište ili kašlju.

Što izaziva simptome astme?

Kod različitih osoba napadaj astme izazivaju razni alergeni. Najčešći uzročnici su:



- Prehlada i gripa (naročito kod djece)
- Tjelovježba (ovom se može pomoći)
- Pelud, plijesan i trava



- Životinjske dlake i perut (perutanje kože)



- Grinje
- Dim cigarete
- Promjene temperature zraka i vremena



- Određeni lijekovi (npr. aspirin i neki lijekovi za tlak)



- Neke kemikalije, jaki mirisi i aerosol sprejevi (npr. parfemi)



- Neki prehrambeni artikli i konzervansi, arome i boje
- Određena zanimanja
- Određene emocije (npr. stres)

Kod nekih ljudi je vrlo teško otkriti što izaziva napadaj astme! Od svog liječnika zatražite više informacija.

Je li astma izlječiva?

Asthma se ne može izliječiti, ali se bolest može dovesti pod kontrolu. Većina pacijenata može bez ikakvih simptoma astme svakodnevno obavljati svoje uobičajene aktivnosti. Dobro liječenje i kontrola bolesti će Vam omogućiti aktivan zdrav život.

Dobra kontrola bolesti uključuje:

1. Uzimanje/Trošenje lijekova za astmu prema uputama
2. Stalni nadzor astme
3. Aktivan i zdrav života
4. Što veće izbjegavanje alergena
5. Razrađivanje i zapisivanje plana za kontrolu astme
6. Redoviti liječnički pregledi



Svaka od navedenih točaka je detaljnije objašnjena u sljedećem odlomku.

1. Trošenje lijekova za astmu

Najbolji način održavanja astme pod kontrolom je uzimanje lijekova prema uputama. Postoje tri glavne vrste lijekova:

i) Preventivni

Inhalatori: *Becloforte**, *Becotide**, *Flixotide*, *Intal*, *Intal Forte*, *Pulmicort*, *Qvar*, *i Tilade*

Tablete: *Singulair*

Tablete ili sirup za hitno uklanjanje simptoma: *Prednisone*, *Prednisolone*, *Redipred*, *Predmix*

Ovi lijekovi snižavaju osjetljivost dišnih puteva, pa se oboljeli od astme osjećaju dobro. Preventivni lijekovi smanjuju crvenilo i oticanje unutar dišnih puteva i isušuju sluz. Može trebati nekoliko tjedana da se pacijenti počnu osjećati bolje. Lijekovi su obično zapakirani u ambalaži boja jeseni (smeđa, narančasta, žuta ili bijela).

Preventivne lijekove treba uzimati svaki dan, čak i kad se pacijent dobro osjeća. **Nemojte prestati uzimati preventivni lijek osim ako Vam liječnik to preporuči.**

Ako Vam bolest izmakne kontroli, liječnik Vam može prepisati kratko liječenje (2-14 dana) lijekovima kao što su *Prednisone* / *Prednisolone* tablete ili *Redipred* / *Predmix* sirup da biste se što prije oporavili. Ovi lijekovi se nazivaju i 'lijekovima za hitno otklanjanje simptoma'.

* *Opaska: Becloforte i Becotide se postupno povlače iz prodaje. Ako trošite te lijekove, sa svojim liječnikom razgovarajte o lijekovima kojima ih možete zamijeniti.*

Kombinirani lijekovi: *Seretide*

Ovi lijekovi se sastoje od preventivnog sastojka i sastojka za ublažavanje simptoma, koji se izimaju zajedno, udisanjem kroz inhalator.

Seretide (ljubičasti kontejner) je kombinacija *Flixotide* (preventivna komponenta) i *Serevent* (za ublažavanje simptoma).

Sada se istražuju i drugi kombinirani lijekovi. Na primjer, *Symbicort* je kombinacija *Pulmicort* (preventivni sastojak) i *Oxis* (sastojak za ublažavanje simptoma). Kod svog liječnika se raspitajte jesu li već u prodaji.

ii) Lijekovi za ublažavanje simptoma

Inhalatori: *Airomir*, *Asmol*, *Bricanyl*, *Epaq* i *Ventolin*

Ovi lijekovi u roku od nekoliko minuta suzbijaju simptome astme (hrapanje, stezanje u prsnom košu, gušenje i kašljanje). Lijekovi za ublažavanje opuštaju mišiće oko dišnih puteva, proširujući ih, pa se lakše diše. Obično su u plavim kontejnerima. Svoju plavu pumpicu za ublažavanje simptoma biste uvijek morali nositi sa sobom. Plave pumpice za suzbijanje simptoma su glavna prva pomoć kod napadaja astme.

Ako svoju plavu pumpicu za ublažavanje simptoma astme morate upotrijebiti više od 3-4 puta tjedno (osim prije tjelovježbe), to može značiti da Vam kontrola bolesti nije najbolja – važno je da sa svojim liječnikom to provjerite.

Atrovent je druga vrsta lijeka za ublažavanje simptoma koji se ponekad troši uz neki od gore navedenih plavih pumpica.

iii) Lijekovi za kontroliranje simptoma

Inhalatori: *Foradile, Oxis and Serevent*

Lijekovi za kontroliranje simptoma (koji se nazivaju i lijekovima za dugoročno ublažavanje simptoma) opuštaju mišiće oko dišnih puteva do 12 sati. **Ovi lijekovi se najčešće ne uzimaju kao prva pomoć pri napadaju astme.** Lijek za kontroliranje simptoma se može prepisati osobama koje redovito inhaliraju kortikosteroidne lijekove za ublažavanje simptoma (*Becloforte, Becotide, Flixotide, Pulmicort ili Qvar*), a usprkos tome i dalje pate od simptoma astme.

Ako Vam dijete boluje od astme, sa svojim liječnikom razgovarajte o tome koji je lijek najbolji za dijete. Astma se kod svakog djeteta pojavljuje u drukčijem obliku, a Vaš će liječnik prepisati lijek najprikladniji za Vaše dijete.

Za detaljnije informacije o lijekovima za astmu, obratite se najbližoj Asthma Foundation i zatražite primjerak "Asthma Medications and Delivery Devices" ("Lijekovi protiv astme i inhalatori i pumpice") ili razgovarajte sa svojim ljekarnikom.

2. Stalni nadzor astme

Vođenje dnevnika o simptomima astme

Ovo je najbolja metoda za nadziranje astme kod djece ispod 7 godina. Astma se kod djece često pojavljuje sezonski i mnoga djeca uzimaju lijekove samo tijekom zime. Kod djece koja boluju od astme treba nadzirati i njihov rast, jer pretjerani kao i nedovoljni lijekovi mogu utjecati na rast djeteta. Za svu djecu koja stalno pate od simptoma astme se mora napismeno razraditi plan liječenja.

Za detaljnije informacije o astmi kod djece, obratite se najbližoj Asthma Foundation i zatražite primjerak 'Asthma and the under 5s' ('Astma i djeca ispod 5 godina').

Očitavanje kapaciteta pluća

Očitavanje kapaciteta pluća pokazuje jesu li Vam dišni putevi otvoreni ili suženi. Povećanje simptoma ili opadanje broja u očitavanju kapaciteta pluća ukazuje na to da se astma pogoršava. U tom slučaju, napismeno razrađeni plan liječenja može pomoći.

3. Tjelovježba ili tjelesne aktivnosti

Tjelovježba održava kondiciju i zdravlje. Brojni pacijenti oboljeli od astme navode kako im redovita tjelovježba ublažava težinu i učestalost simptoma. Ako Vam tjelovježba izazove napadaj astme, od svog liječnika zatražite savjet kako se astma izazvana vježbom (exercised-induced asthma - EIA) može održavati pod kontrolom. Ako se EIA odgovarajuće drži pod kontrolom, trebali biste biti u stanju sudjelovati u svim oblicima vježbe, sporta ili tjelesne aktivnosti (osim SCUBA ronjenja).

Za detaljnije informacije o EIA, obratite se najbližoj Asthma Foundation i zatražite primjerak 'Asthma and Exercise' ('Astma i tjelovježba').

4. Izbjegavanje alergena

Osim vježbe, nastojte izbjegavati alergene koji Vam pogoršavaju napadaje astme. Neki alergeni su neizbježni, kao na primjer promjena vremena, prehlada ili gripa. Zamolite svog liječnika da Vam zapiše plan liječenja za takve situacije.

5. Plan za liječenje astme

Od svog liječnika zatražite napismeno plan za liječenje astme. To će uključivati:

- **Koje lijekove trebate uzimati kad se osjećate dobro**
- **Kako ćete prepoznati pogoršavanje simptoma astme**
- **Što učiniti kad se astma pogorša**
- **Kad zatražiti liječničku pomoć**



6. Liječnička kontrola astme

Da biste održali zdravlje, odlazite na liječnički pregled barem svakih 6 mjeseci, čak i kad se dobro osjećate. Kod svakog pregleda bi se trebalo prekontrolirati Vaš pismeni plan liječenja.

Zapamtite, Vi biste trebali držati astmu pod kontrolom.

Kako prepoznati napadaj astme

Napadaj astme se može pojaviti u roku od nekoliko minuta ili nekoliko dana. Tijekom napadaja, naglo može doći do sve većeg stezanja u prsnom košu, kašlja, hripanja i otežanog disanja. Ako se to dogodi, pridržavajte se niže navedenog plana za pružanje prve pomoći oboljelom od astme.

Plana za pružanje prve pomoći oboljelom od astme

1. **Posjednite pacijenta uspravno i ohrabrite ga. Ne ostavljajte ga samog.**
2. **Bez oklijevanja dajte pacijentu 4 odvojene doze sredstva za ublažavanje (*Airomir, Asmol, Bricanyl Epaq ili Ventolin*). Najbolje je davati po jednu dozu raspršivača pumpicom sa spravom za odvajanje doza*. Recite pacijentu da, nakon svake doze lijeka, 4 puta duboko udahne iz sprave.**
3. **Pričekajte 4 minute.**
4. **Ako ne dođe do poboljšanja, ponovite korak 2 i 3.**



Ako i dalje ne dolazi do poboljšanja, smjesta nazovite hitnu pomoć (nazovite 000). Dok čekate kola hitne pomoći, stalno ponavljajte korake 2 i 3.

**N a z o v i t e
0 0 0**

* Ako nemate spravu za razdvajanje, upotrijebite samo pumpicu.

Međutim, ako Vi (ili netko za koga ste starate) primijetite znakove teškog napadaja, odmah nazovite kola hitne pomoći (nazovite 000) i onda, dok čekate hitnu pomoć, postupajte u skladu a planom za pružanje prve pomoći (Asthma First Aid Plan).

Znakovi teškog napadaja astme:

- Teško disanje
- Jako stezanje u prsnom košu
- Pacijent ne može izgovoriti više od jedne ili dvije riječi u jednom dahu
- Uznemirenost i napetost
- Malo ili nimalo poboljšanja nakon uzimanja lijeka za ublažavanje simptoma iz plave pumpice (*Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq or Ventolin*)
- 'Usisavanje' grla i mišića u području rebara
- Koža oko usana poplavi (može se teško primijetiti ako se i kompletna boja kože promijeni).
- Pacijent je blijed i oznojen.

Osip gore navedenih simptoma, mala djeca postanu nemirna, ne mogu se smiriti i može im biti teško jesti ili piti zbog nedostatka daha. Mogu imati i napadaj kašlja i povraćanja.

Znakovi napadaja astme se razlikuju, pa kod osobe pri teškom napadaju ne moraju biti prisutni svi gore navedeni znakovi.

ODRICANJE ODGOVORNOSTI

Ovaj informativni listić se izdaje samo kao informacija i ne smije se smatrati zamjenom za liječnički savjet. Informacije i obrazovne usluge možete dobiti od najbliže zaklade za liječenje astme, Asthma Foundation – telefon 1800 645 130.

© Asthma Australia February 2002

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.