pacjent.gov.pl

Alergia i astma – nie lekceważ objawów

Data aktualizacji
2024-05-27

Na alergię choruje w Polsce ok. 12 mln osób, a ponad 4 mln walczy z astmą. Nie lekceważ objawów, które świadczą o możliwości występowania alergii u Ciebie lub u kogoś bliskiego. Ważne jest szybkie rozpoznanie i podjęcie leczenia.

Alergia

Alergia objawia się w różny sposób. Może powodować:

- atopowe zapalenie skóry
- katar
- biegunkę
- choroby układu oddechowego – daje wtedy objawy astmy, a niekiedy wywołuje groźny dla życia wstrząs anafilaktyczny.

Jak możesz ograniczyć objawy alergii

Jednym ze sposobów na unikanie nasilenia objawów alergii jest ograniczenie kontaktów z alergenem – czyli tym, co Cię uczula.

Jeśli jesteś uczulony na pyłki:

- unikaj spacerów w dni o wysokim stężeniu pyłków
- śpij przy zamkniętych oknach
- noś okulary przeciwsłoneczne
- wykąp się po spacerze i zmień ubranie – usuniesz osiadające pyłki
- nie susz ubrań na dworze
- unikaj jazdy samochodem przy otwartych oknach.

Gdy uczulają Cię pleśnie:

- unikaj miejsc i usuwaj z otoczenia rzeczy z widocznym nalotem pleśni, usuń rośliny doniczkowe
- zapewnij prawidłową wentylację pomieszczeń, utrzymuj w nich niską wilgotność, unikaj nawilżaczy powietrza
- unikaj prac w ogrodzie (grabienie liści, koszenie trawy) oraz kontaktu z drewnem (np. do kominka).

Przy uczuleniu na roztocza kurzu:

- utrzymuj w domu temperaturę poniżej 22°C, a wilgotność pomiędzy 40-45%
- odkurzaj odkurzaczem z filtrem wysokiej efektywności HEPA

- raz w tygodniu pierz pościel w temperaturze powyżej 60°C, a kołdry i poduszki co 4-12 tygodni
- unikaj pościeli z pierza i wełny, stosuj materace z gąbki, które można zimą mrozić na dworze, a latem suszyć na słońcu
- unikaj przedmiotów, na których gromadzi się kurz (dywany, zasłony, tapicerowane meble) - nie wycieraj ich na sucho, stosuj mokre ściereczki
- często wietrz sypialnie i pościel.

Astma oskrzelowa

Astma oskrzelowa jest chorobą układu oddechowego, spowodowaną zapaleniem błony śluzowej oskrzeli. Niestety, nie da się jej wyleczyć – może towarzyszyć choremu przez całe życie. Jednak odpowiednia terapia pozwala zmniejszyć liczbę zaostrzeń choroby i uchronić od powikłań. Daje też szansę na życie bez ograniczeń.

Ryzyko zachorowania

Jest większe prawdopodobieństwo, że zachorujesz na astmę, jeśli:

- Twoi rodzice lub dziadkowie chorowali na astmę
- masz rozpoznaną alergię wziewną lub pokarmową.

Jak możesz chronić dziecko

Matka ma wpływ na ograniczenie ryzyka zachorowania dziecka na astmę. Staraj się stosować zasady pierwotnej profilaktyki:

- jak najdłużej karm dziecko piersią – najlepiej do pierwszego roku życia
- unikaj palenia tytoniu w ciąży i po urodzenia dziecka
- ogranicz przebywanie w zanieczyszczonym środowisku.

Gdy masz astmę

Jeśli masz zdiagnozowaną astmę, podstawową rolę w terapii odgrywają:

- właściwe rozpoznanie i dobranie leków
- Twoja wiedza na temat choroby.

Przy leczeniu astmy kluczowe jest:

- wczesne rozpoznanie, zanim choroba doprowadzi do powikłań, stanowiących problem w terapii
- właściwa kontrola choroby – stosowaniu sterydów wziewnych, skutecznych i bezpiecznych dla chorego leków podawanych z inhalatora.

Objawami astmy mogą być:

- kaszel, szczególnie suchy
- uczucie duszności
- świsty oddechowe

- ucisk w klatce piersiowej.

Co może wywołać lub nasilić objawy astmy:

- przeziębienie, grypa
- zanieczyszczenie powietrza, dym papierosowy
- kontakt z alergenem
- wyjście na zimne powietrze, zmiana temperatury otoczenia
- uprawianie sportu, wysiłek fizyczny
- opary środków chemicznych w powietrzu (np. farb czy rozpuszczalników), perfum.

Z filmu: Profilaktyka chorób - astma dowiesz się między innymi:

- jak nie dopuścić do rozwoju choroby
- jak się leczyć, aby astma nie przeszkadzała w życiu
- u kogo może wystąpić astma
- jak nie dopuścić do jej rozwoju
- jak ją kontrolować w przypadku rozpoznania.

Co robić, gdy jesteś świadkiem ataku astmy

- Zachowaj spokój i postaraj się uspokoić chorego.
- Pomóż mu znaleźć pozycję, w której czuje się najlepiej.
- Poluzuj choremu ubranie.
- Nie kładź człowieka, który ma atak astmy.
- Poproś go o powolne i głębokie oddychanie.
- Zapytaj, czy i gdzie ma leki – pomóż mu je wziąć.
- Jeśli nie ma leków, nie podawaj mu żadnych na własną rękę i zadzwoń do jego lekarza prowadzącego.

Przeczytaj także

Czy masz astmę?

Możesz normalnie żyć z astmą, jeśli dobrze się leczysz. Niestety prawdopodobnie 70 proc. osób w Polsce nie wie, że choruje. Jakie są przyczyny tej choroby i kiedy trzeba iść do lekarza?

POChP – zawalcz o swoje płuca!

POChP dotyka ogromną liczbę osób. Szacuje się, że 2 miliony Polaków choruje na to schorzenie. Sprawdź stan swoich płuc jak najszybciej i uniknij powikłań

Jak sobie radzić z alergią na pyłki?

Masz czerwone, łzawiące oczy lub powtarzające się kichanie i katar? To może być alergia na pyłki