Czy masz astmę?

Data aktualizacji
2024-10-08

Astma jest przewlekłą chorobą układu oddechowego spowodowaną trwałym zapaleniem oskrzeli. Objawia się:

- trudnościami w oddychaniu (dusznościami)
- sapaniem
- suchym kaszlem
- lub uciskiem w klatce piersiowej.

Ataki astmy mogą trwać od kilku minut do kilku godzin. Pomiędzy napadami oddech wraca do normy. Częstotliwość i intensywność ataków astmy są różne u poszczególnych osób.

Astma może również powodować:

- trudności z głębokim nabraniem oddechu
- świszczący oddech
- duszność przy wysiłku
- kaszel, który nie ustępuje.

Objawy te mogą być wywołane lub nasilone przez:

- przeziębienie
- grypę
- zanieczyszczenie powietrza
- dym papierosowy
- perfumy
- opary środków chemicznych w powietrzu (np. farb czy rozpuszczalników)
- zimne powietrze
- uprawianie sportu.

Na czym polega atak astmy?

Podczas oddychania powietrze przepływa przez oskrzela do płuc. U osoby chorej na astmę błona śluzowa oskrzeli jest podrażniona. Długotrwały stan zapalny sprawia, że oskrzela są wrażliwe, podatne na nadmierną reakcję, która polega na skurczu i nadmiernym wydzielaniu śluzu. W efekcie przepływ powietrza przez oskrzela staje się utrudniony.

Intensywność objawów astmy może być bardzo różna, od zwykłego dyskomfortu do prawdziwego uczucia duszenia się. Czasami osoba cierpiąca na astmę może nawet nic nie zauważyć, dobrze się czuje i dopiero badania wykazują, że jest chora. Niektórzy astmatycy doświadczają natomiast stałych trudności w oddychaniu.

Kiedy iść do lekarza?

Wizyta u lekarza jest zalecana w przypadku:

- utrzymującego się suchego kaszlu
- duszności
- świszczącego oddechu
- uczucia ucisku w klatce piersiowej
- budzenia się w nocy
- problemów z oddychaniem podczas aktywności fizycznej.

Lekarz przeprowadzi wywiad i spyta Cię o:

- objawy podczas ataków
- częstotliwość i intensywność ataków
- okoliczności, w jakich ataki są wywoływane (w domu, w miejscu pracy, o określonej porze roku, podczas alertów smogowych, podczas zajęć sportowych itp.)
- inne choroby (nieżyt nosa, zapalenie zatok, itp.).

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może Cię skierować na dodatkowe badania do laryngologa, pulmonologa, a czasem alergologa. Możliwe, że dostaniesz skierowanie na test oddechu lub alergiczny test skórny.

Co sprawia, że chorujesz na astmę?

Astma w przeważającej liczbie przypadków ma podłoże alergiczne, ale wywołuje ją wiele różnorakich przyczyn i może mieć bardzo różny przebieg dla różnych osób.

Na ogół astmę wywołuje połączenie wrodzonej skłonności do zachorowania plus stały kontakt z czymś, co powoduje reakcję organizmu. Kurz domowy, sierść zwierząt, pyłki roślin, zanieczyszczone powietrze, substancje drażniące, pleśnie lub alergeny w miejscu pracy (mąka, lateks) – wszystko to może powodować reakcję alergiczną u osób wrażliwych. Jeśli organizm jest stale podrażniony, jest duże prawdopodobieństwo, że możesz zachorować na astmę. Jeśli masz genetyczną skłonność, ale nie będziesz wystawiony na szkodliwe działanie np. alergenów, możesz wcale nie zachorować.

Objawy astmy mogą wystąpić o każdej porze dnia, ale najczęściej pojawiają się w środku nocy lub wczesnym rankiem (osoba z astmą budzi się, ponieważ ma problemy z oddychaniem lub kaszlem).

Ile osób choruje?

Szacuje się, że na całym świecie choruje na astmę około 300 mln ludzi, a do 2025 roku ta liczba może powiększyć się o kolejne 100 mln chorych. Astma jest istotną przyczyną rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), która jest czwartą chorobą na świecie pod względem liczby zgonów. Wśród osób dorosłych na astmę chorują częściej kobiety niż mężczyźni.

Zgodnie z danymi Narodowego Funduszu Zdrowia w Polsce w 2019 r. żyło 2,2 mln osób z astmą (5,7% populacji) i ta liczba utrzymywała się na zbliżonym poziomie od 2013 r. Najwięcej chorych było wśród dzieci w wieku 6–10 lat: 15,2 tys. na 100 tys. chłopców i 10,6 tys. na 100 tys. dziewcząt.

Jak pokazują badania, wiele przypadków astmy pozostaje niezdiagnozowanych. Badanie prowadzone w ramach programu Epidemiologia Chorób Alergicznych w Polsce (ECAP) pokazało, że spośród wszystkich i przebadanych, u których lekarze zdiagnozowali astmę, jedynie 30% pacjentów miało ją wcześniej stwierdzoną. Oznacza to, że chorych może być ponad trzy razy tyle niż wynika to ze statystyk.

W 2019 roku najmniej chorych na astmę było w województwie dolnośląskim (4,2 tys. osób na 100 tys. ludności) oraz w województwie podlaskim (4,5 tys. osób na 100 tys. ludności). Najwięcej w województwie wielkopolskim (ponad 7 tys. osób na 100 tys. ludności).

Czy Twoja astma jest pod kontrolą?

Właściwe leczenie jest niezbędne do utrzymania dobrej jakości życia.

Aby dowiedzieć się, czy Twoja astma jest pod właściwą kontrolą, odpowiedz na poniższe pytania, biorąc pod uwagę ostatnie 4 tygodnie:

- Czy w ciągu dnia zdarzyły Ci się więcej niż dwa razy w tygodniu: trudności z oddychaniem, ucisk w klatce piersiowej, suchy kaszel, sapanie?
- Czy obudziłeś się w nocy z powodu astmy?
- Czy miałeś jakieś trudności z wykonywaniem swoich zwykłych czynności?
- Czy musiałeś stosować inhalator częściej niż dwa razy w tygodniu?
- Czy powstrzymujesz się od wysiłku i uprawiania sportu z powodu trudności w oddychaniu?

Jeśli na któreś pytanie odpowiedziałeś „tak”, omów tę sytuację z Twoim lekarzem.

> **Znajomość przyczyn astmy i codzienne przyjmowanie leków to podstawy kontroli choroby i lepszej jakości życia każdego dnia.**

Jak zadbać o dziecko?

Kobieta w ciąży chorująca na astmę musi bezwzględnie powstrzymać się od palenia. Nie powinna także spożywać pokarmów uczulających, takich jak np. orzeszki ziemne. Po porodzie zaleca się, aby dziecko było karmione piersią tak długo, jak to możliwe. Karmienie piersią przez ponad trzy miesiące może mieć wpływ na zmniejszenie ryzyka alergii u dziecka. Jeśli nie jest to możliwe, zaleca się stosowanie mleka hipoalergicznego (bez białka mleka krowiego).

Dieta dziecka nie powinna być zbyt wcześnie zróżnicowana.

Jak rozpoznać ciężki atak astmy?

W przypadku ciężkiego ataku astmy skurcz oskrzeli jest tak silny, że powietrze się do nich nie dostaje. Wdychanie i wydychanie wymagają intensywnego wysiłku, a nie przynoszą efektu. Osoba może mieć objawy niedotlenienia (niebieskie przebarwienie paznokci i ust), powiększa się przestrzeń między żebrami i nad obojczykami. Pojawia się pocenie, trudności w mówieniu, oznaki zmęczenia. Niedotlenienie może spowodować, że chory stanie się senny lub nawet straci przytomność i w końcu przestanie oddychać.

Co robić podczas ataku astmy?

Jeśli ktoś z Twoich bliskich ma atak astmy, zachowaj spokój i postaraj się go uspokoić. Lęk może tylko nasilić napad. Należy ustawić chorego w pozycji, w której czuje się najlepiej (często w pozycji siedzącej) i poluzować ubranie. Przede wszystkim nie należy kłaść pacjenta, który ma atak astmy.

Poproś chorego o powolne i głębokie oddychanie. Zapytaj, czy i gdzie ma leki, pomóż mu je wziąć. Jeśli jest to pierwszy atak, chory nie ma leków. W tym przypadku nie podawaj mu żadnych leków na własną rękę i zadzwoń do jego lekarza prowadzącego. Zastosuj się do udzielonych wskazówek.

> **W razie poważnego ataku zadzwoń na numer ratunkowy: 112 lub 999.**

Dowiedz się więcej na temat astmy, oglądając filmy edukacyjne NFZ

Bibliografia

NFZ o zdrowiu. Astma, Centrala Narodowego Funduszu Zdrowia, Warszawa 2020.