Astma

Czym jest astma?

Astma jest chorobą, która powoduje problemy z oddychaniem. Dzieci mogą kaszleć, mieć świszczący oddech lub duszność. Dzieje się tak, ponieważ drogi oddechowe w płucach ulegają obrzękowi, zwężają się i wypełniają śluzem.

Astma często występuje wśród dzieci oraz nastolatków i obserwuje się tendencję do jej dziedziczenia. Przebieg może być łagodny lub tak nasilony, że przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu.

Za pomocą leków i odpowiedniego planu opieki objawy astmy można kontrolować, dzięki czemu dzieci i nastolatki mogą robić wszystko, na co mają ochotę.

Co powoduje astmę?

Nie wiadomo dokładnie, dlaczego u niektórych osób pojawia się ta choroba. Eksperci uważają, że może to być spowodowane połączeniem czynników środowiskowych oraz genów.

Osoby z astmą mogą mieć rodziców lub innych bliskich krewnych cierpiących na tę chorobę. Większe prawdopodobieństwo rozwoju astmy obserwuje się u osób z nadwagą.

Jak astma wpływa na oddychanie?

W astmie powietrze nie przemieszcza się w płucach tak, jak powinno.

W normalnych warunkach, gdy ktoś wykonuje wdech, powietrze przechodzi w dół przez nos lub jamę ustną, kierując się przez tchawicę do dróg oddechowych (oskrzelików) znajdujących się w płucach. Kiedy człowiek wykonuje wydech, powietrze jest odprowadzane w przeciwnym kierunku.

W przypadku astmy powietrze napotyka na swojej drodze trudności. Drogi oddechowe ulegają obrzękowi i wypełniają się śluzem. Mięśnie wokół dróg oddechowych kurczą się, powodując

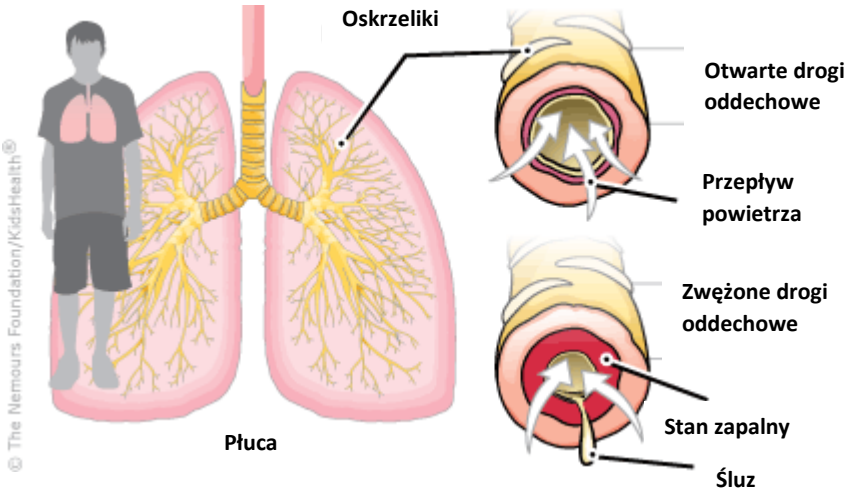
ich zwężanie. Czynniki, które mogą podrażniać drogi oddechowe, nazywane są „czynnikami wyzwalającymi”. Powszechnymi czynnikami wyzwalającymi są: dym papierosowy, alergie i wysiłek fizyczny.

Mogą one doprowadzić do pojawienia się zaostrzeń (napadów) astmy.

Jakie są objawy przedmiotowe i podmiotowe astmy?

Zaostrzenia astmy

Z **zaostrzeniami** mamy do czynienia w sytuacji, w której objawy astmy się nasilają. Występują wtedy, gdy drogi oddechowe są bardziej podrażnione i pojawia się większy stan zapalny (obrzęk) niż zazwyczaj.



Podczas zaostrzeń u dzieci mogą występować:

- problemy z oddychaniem,
- uczucie ucisku klatki piersiowej,
- świszczący dźwięk podczas oddychania (świszczący oddech),
- kaszel,
- szybkie bicie serca.

Niektóre zaostrzenia są poważne, ale inne przebiegają łagodnie. Mogą wystąpić nagle lub narastać wraz z upływem czasu, szczególnie jeśli dzieci nie przyjmują leków na astmę zgodnie z zaleceniami.

Czynniki, które powodują zaostrzenia, nazywamy czynnikami wyzwalającymi. Rodzaj czynników wyzwalających różni się w zależności od osoby, ale często są to:

- alergie na pyłki, pleśnie i łupież zwierząt domowych;
- substancje drażniące i zanieczyszczenia obecne w powietrzu;
- zakażenia układu oddechowego, takie jak przeziębienie lub grypa;
- określone warunki pogodowe;
- wysiłek fizyczny (u niektórych dzieci objawy astmy występują tylko podczas lub po wysiłku);
- refluks żołądkowo-przełykowy.

Ważną częścią postępowania z astmą jest unikanie czynników wyzwalających. Lekarz Pana/Pani dziecka będzie współpracował z Panem/Panią w celu stworzenia planu opieki, który pomoże zapobiegać zaostrzeniom w możliwie największym stopniu.

Jak diagnozować astmę?

Aby zdiagnozować astmę, lekarze będą zadawać pytania dotyczące stanu zdrowia dziecka, problemów z oddychaniem oraz przypadków występowania tej choroby w rodzinie. Będą również pytać o jakiekolwiek uczulenia, choroby i narażenie na czynniki, które mogą pogarszać oddychanie. U dzieci przeprowadzi się badanie przedmiotowe.

Być może zostanie również zlecone wykonanie testów oceniających czynność płuc. Zwykle dotyczy to badania oddychania za pomocą spirometru, czyli aparatu, który analizuje przepływ powietrza przez drogi oddechowe.

Jak leczyć astmę?

Nie ma lekarstwa, które pozwoli na całkowite wyleczenie astmy, ale można tak postępować z tą chorobą, że uniknie się jej zaostrzeń. Leczenie astmy obejmuje dwie ważne kwestie: unikanie czynników wyzwalających oraz przyjmowanie leków.

Unikanie czynników wyzwalających

Istnieje wiele sposobów unikania czynników wyzwalających. Po ich wykryciu lekarz będzie współpracował z Panem/Panią, aby opracować plan ich unikania.

Na przykład, jeśli łupież zwierząt lub pleśń obecne w Pana/Pani domu wywołują u dziecka objawy astmy, można go zabezpieczyć w celu unikania napadów choroby. Pomoże w tym częsta zmiana pościeli, regularne odkurzanie i trzymanie zwierząt domowych z dala od sypialni dziecka. Jeśli problemem są alergie na czynniki występujące na zewnątrz (np. pyłki), Pana/Pani dziecko powinno unikać przebywania poza domem w dniach, gdy stężenie pyłków w powietrzu jest wysokie.

Jeśli czynnikiem wyzwalającym jest wysiłek, lekarz może przepisać dziecku lek, który przyjmuje się przed rozpoczęciem aktywności fizycznej, zapobiegający skurczowi dróg oddechowych. Lekarze pomagają osobom z astmą wywoływaną wysiłkiem fizycznym utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, a nie jej unikać. Wysiłek fizyczny może pomóc chorym stać się ogólnie zdrowszymi osobami (w rzeczywistości wielu zawodowych sportowców ma astmę!).

Ważne jest również coroczne szczepienie się przeciw grypie, ponieważ tego typu choroby mogą wywoływać zaostrzenia astmy.

Leki przeciwastmatyczne

Większość leków na astmę wdycha się bezpośrednio do płuc (wziewne), ale niektóre przyjmuje się w postaci tabletek lub płynów. Istnieją dwa rodzaje leków przeciwastmatycznych:

Leki doraźne działają szybko, rozkurczając skurczone drogi oddechowe. Mogą być stosowane w razie potrzeby podczas zaostrzenia choroby. Leki doraźne działają szybko, ale efekt jest krótkotrwały. Leki przynoszące szybką ulgę w objawach są również nazywane lekami szybko działającymi lub ratunkowymi.

Leki przyjmowane długoterminowo (właściwie stale) i ją kontrolujące leczą astmę na zasadzie zapobiegania pojawienia się objawów. Ograniczają stan zapalny w drogach oddechowych, który jest przyczyną ich obrzęku i wydzielania śluzu. (Leki doraźne leczą jedynie objawy spowodowane zapaleniem). Leki stałe – nazywane także lekami kontrolującymi lub stosowanymi w terapii podtrzymującej – muszą być przyjmowane codziennie, nawet jeśli dzieci czują się dobrze.

Niektóre dzieci z astmą potrzebują jedynie leków doraźnych. Inne wymagają obu rodzajów leków, aby utrzymać astmę w ryzach.

Co jeszcze powinienem/powinnam wiedzieć?

Opieka nad chorym z astmą może wydawać się przytłaczająca, zwłaszcza na początku. Dostępnych jest jednak wiele narzędzi, które pomogą Panu/Pani w opiece nad dzieckiem.

Plan działania w astmie jest planem opieki, którą opracuje Pan/Pani razem z lekarzem. Plan zawiera szczegółowe instrukcje dotyczące postępowania z astmą, w tym informacje:

- jakich leków dziecko potrzebuje i kiedy je stosować,
- jakie są czynniki wyzwalające napady astmy i jak ich uniknąć,

- jak radzić sobie z zaostrzeniami,
- kiedy udać się z dzieckiem do medycznej placówki nagłych przypadków (szpitalny oddział ratunkowy).

Postępowanie zgodne z planem może umożliwić dziecku codzienne funkcjonowanie bez występowania objawów astmy.

Kolejnym sposobem pomocy w leczeniu tej choroby jest prowadzenie dzienniczka astmy. Śledzenie objawów i przypadków zastosowania leku u Pana/Pani dziecka pomoże się dowiedzieć, kiedy prawdopodobieństwo wystąpienia zaostrzenia u dziecka jest większe.

Pomocny może być także miernik szczytowego przepływu wydechowego (tzw. peakflowmeter). Ten podręczny aparat mierzy zdolność do oddychania. Kiedy spadają wartości odczytów szczytowego przepływu wydechowego, jest to oznaka zwężenia dróg oddechowych.

Korzystanie z tych narzędzi, podawanie leków zgodnie z zaleceniami na recepcie i unikanie czynników wyzwalających pomoże Panu/Pani utrzymać dziecko w zdrowiu i umożliwi mu prawidłowe oddychanie.

Zweryfikowane przez: Dr. Okan Elidemir
Data weryfikacji: Luty 2019 r.

Uwaga: Wszystkie informacje są przeznaczone wyłącznie do celów edukacyjnych. W celu uzyskania szczegółowych zaleceń lekarskich, rozpoznania i leczenia należy skonsultować się ze swoim lekarzem.

© 1995-2019 The Nemours Foundation/KidsHealth®. Wszystkie prawa zastrzeżone. Używanie dozwolone po uzyskaniu licencji.

Tłumaczenie: Advocate Aurora Health

Ilustracje udostępnione przez: The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock i Clipart.com.

KidsHealth Educational Partner

Znajdź lekarza
Uwaga: Ten odnośnik przeniesie Pana/Pana na stronę internetową dostępną tylko w języku angielskim.