



## **ASTMA**

**JE GLOBÁLNÍ PROBLÉM.  
CO S TÍM DĚLAT?**

**PŘEDEVŠÍM MÍT  
TY SPRÁVNÉ  
INFORMACE**

doc. MUDr. Petr Čáp, Ph.D.

ASTMA JE GLOBÁLNÍ PROBLÉM.  
CO S TÍM DĚLAT?



PŘEDEVŠÍM MÍT TY SPRÁVNÉ  
INFORMACE

# ASTMA

čím víc o něm budete vědět,  
tím méně Vás bude trápit

Autor: **doc. MUDr. Petr Čáp, Ph.D.**  
Alergologie a klinická imunologie,  
Nemocnice na Homolce

Kresby: **Lubomír Czaban**

Vydání: 2016  
Teva Pharmaceuticals s.r.o.

Text vcelku ani jeho části není dovoleno kopírovat.  
Všechna práva jsou vyhrazena.

# OBSAH

Co je astma .....	6
Jak inhalovat .....	20
Co nesmím .....	32
Režimová opatření .....	28
Alergická rýma .....	50
Sport a astma .....	54

# CO JE ASTMA

ASTMA UMÍME VELMI DOBŘE LÉČIT, NIKOLIV VŠAK VYLÉČIT



## NESTANDARDNÍ POSTUPY DÁVAJÍ NESTANDARDNÍ VÝSLEDKY



DEJTE NA ZARUČENOU CESTU!

## NESNAŽTE SE OBJEVIT AMERIKU A VĚŘTE SVÉMU LÉKAŘI



## VĚŘTE SVÉMU LÉKAŘI – WEB JE BEZ ZÁRUKY

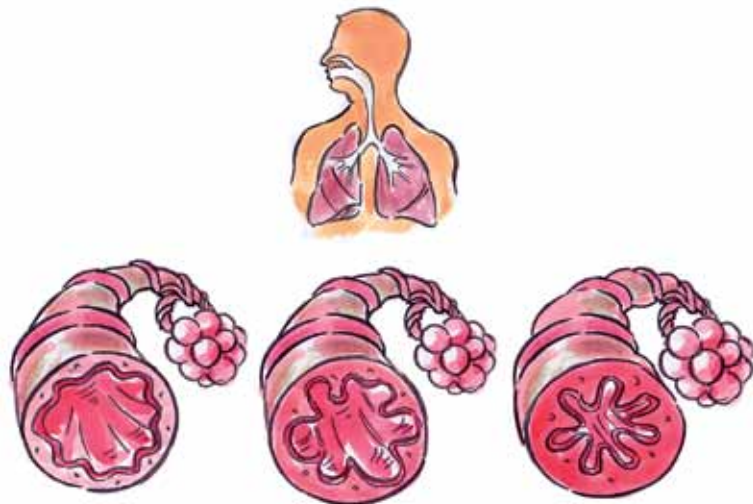


## NEDÁVEJTE PŘEDNOST WEBU PŘED LÉKAŘEM



CO Z TOHO?! TO TADY BUDU DO RÁNA.

ASTMATICKÉ PRŮDUŠKY JSOU NEJEN SEVŘENÉ,  
ALE TAKÉ ZANÍCENÉ NEINFEKČNÍM ZÁNĚTEM



Zdravá průduška

Zanícená průduška

Zanícená a sevřená  
průduška

VŠECHNO CO HVÍZDÁ A PÍSKÁ NEMUSÍ BÝT ASTMA



## ASTMA MŮŽE VZNIKNOT V KAŽDÉM VĚKU



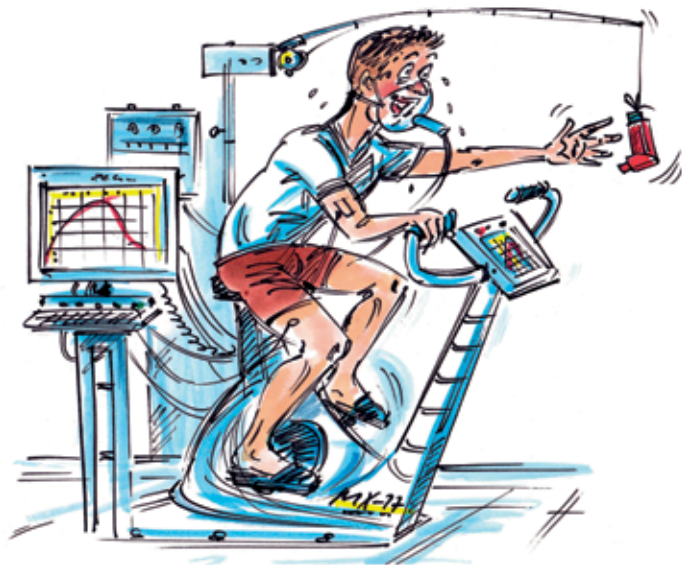
ITY, KARLÍKU?

## CO JE ASTMA?



TO JSOU VYHLÍDKY! CO STÍM UDĚLÁM?!





MOJE MILÉ FOUKÁTKO, I KDYŽ JE MOJE AITMA POD KONTROLOU,  
STÁLE JSI ZDROJEM MÉHO KLIDU.



I KDYŽ MÁM AITMA,  
POŘÁD SFOUKNU VŠECHNY DÍKY SVÉMU LÉKAŘI.

## VIDÍTE, ŽE PRAVIDELNÁ INHALACE PŘINÁŠÍ SVÉ OVOCE



*DÍKY VÁM SE MI, PANE DOKTORE, TAK DOBRĚ DÝCHA!*

# JAK INHALOVAT

VLEKLÝ NEINFEKČNÍ ZÁNĚT PRŮDUŠEK U ASTMATU JE NUTNÉ TLUMIT,  
NEJLÉPE INHALAČNÍMI KORTIKOSTEROIDY



*STRACH Z TĚTO LÉČBY UŽ PNES NENÍ ODŮVODNĚNÝ!*

## INHALOVAT PROTIZÁNĚTLIVÉ LÉKY SE MUSÍ PRAVIDELNĚ



*UŽ SE TĚŠÍM NA SVOJI DÁVKU.*

## PO KAŽDÉ INHALACI VYPLÁCHŇETE ÚSTA VODOU A VYPLIVŇETE



*NAPŮLNOUT*



*VYPLÁCHNOUT*



*VYPLIVNOUT*

## ZNÁŠ VŠECHNY JEDY V CIGARETĚ?



Zdravá průduška

ASTMA MUSÍME LÉČIT VČAS, A TO PRAVIDELNOU INHALACÍ,  
JINAK HROZÍ NEVRATNÉ ZMĚNY NA PRŮDUŠKÁCH

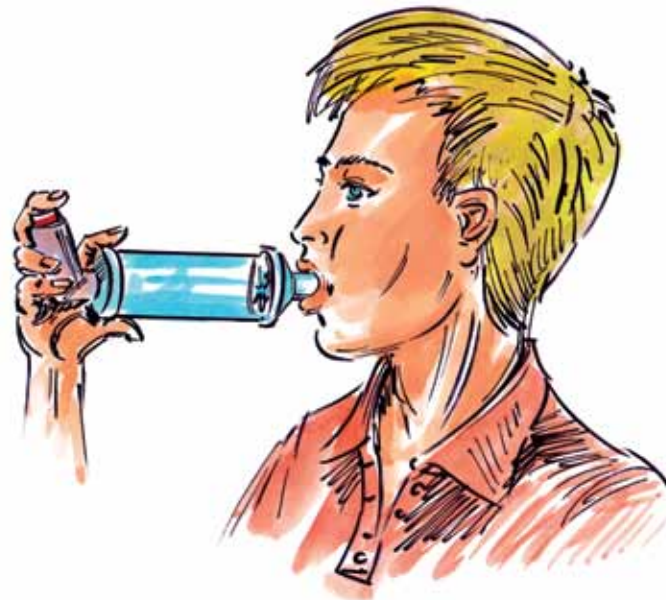


VÍM JAK NA TO:



NEZDRŽÍV VÝDECH MIMO A PAK NÁDECH Z INHALÁTORU.

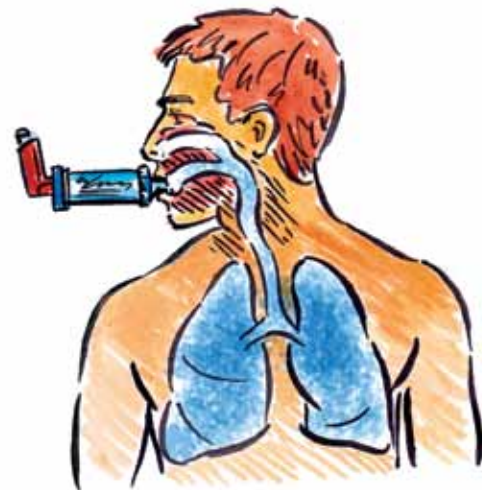
NÁSTAVEC ZDALEKA NENÍ VHODNÝ JENOM PRO DĚTI!



## NÁSTAVEC MŮŽE BÝT UŽITEČNÝ I PRO DOSPĚLÉ



## NÁSTAVEC MŮŽE POMOCI K LEPŠÍ DOSTUPNOSTI LÉKU AŽ DO PRŮDUŠEK



## DRONY NEJSOU POTŘEBA

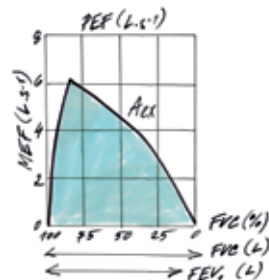
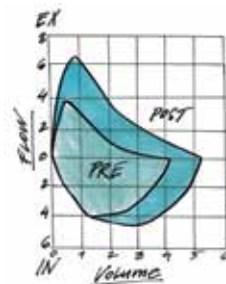


ALE ZNALOSTI A SEBEKÁŽENÁVO!

## MODERNÍ MEDICÍNA JE ZALOŽENÁ NA DŮKAZU A OBJEKTIVNÍM NÁLEZU



PRAVIDELNÉ KONTROLY JSOU NEZBYTNÉ.





# CO NESMÍM

KÁVA ANO!



CIGÁRKO NE!!!



## NĚKTERÉ LÉKY JSOU U ASTMATU NEVHODNÉ



## KAŽDÝ JE STRŮJCEM SVÉHO DRAMATU



JEN TAK DÁL, TANE NOVÁKY, SPORT JE TAKÉ DŮLEŽITÝ...

## KAŽDÁ CIGARETA ŠKODÍ

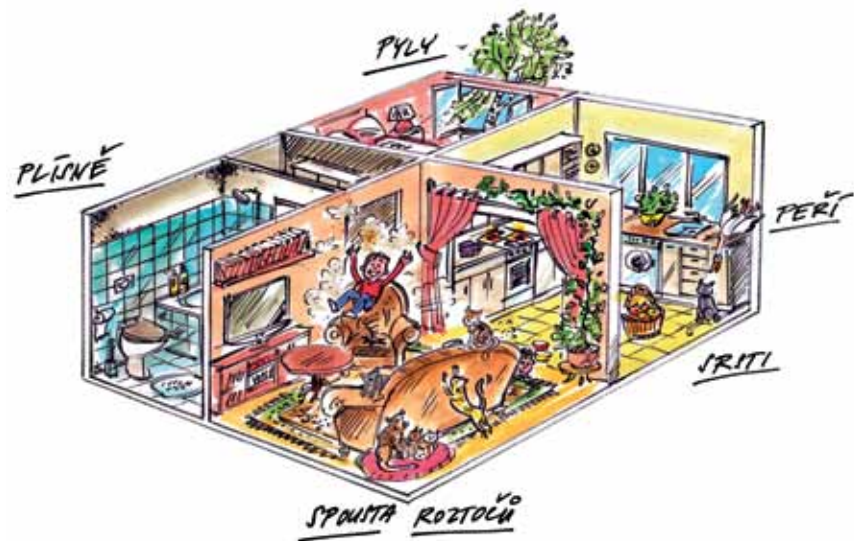


# REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

KOBERCŮ JE NEJLÉPE ZBAVIT SE ÚPLNĚ A DEFINITIVNĚ



## BRAŇTE OBYDLÍ PŘED VETŘELCI



## TADY UŽ TO LEPŠÍ NEBUDE



HONEM PRYČ ASPOŇ NA PÁR DNÍ.

## ČERSTVÝ VZDOUŠEK



JO PÁNOVÉ, TENTO ZBŮSOB LÉČBY ZDÁ SE BÝTI SKVĚLÝ.

## TECHNIKA VŠE NESPAŠÍ, MŮŽE VŠAK BÝT UŽITEČNÝM POMOCNÍKEM



RODINKO, NESU VÁM ZÁŽRAK, BUDE TADY RAJ!

## DECH CVIČÍME I VE VODĚ



ŠNORCHLY NASADIT, PŘIPRAVIT...

## ROZTOČI NESNÁŠÍ ZIMU A CHLAD

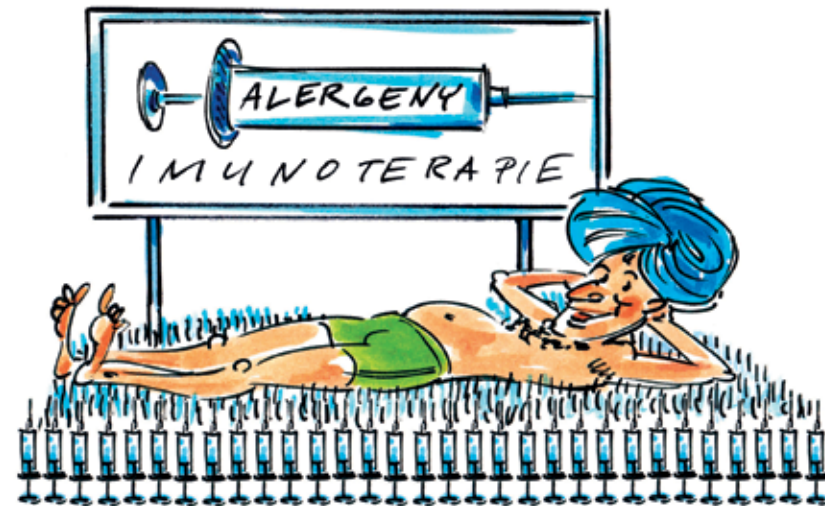


JA' TĚM R-ROZTOČŮM U-U-KAŽU!

## TA CIVILIZACE NÁS ZAHUBÍ



JÉ, TO JE VZPOUĚK DĚČKA.



MÉ TĚLO UŽ JE NA ALERGENY ZVYKLÉ,  
PROTO NEMĀM POTÍŽE.



## NĚKTERÉ ALERGENY JSOU SNAD VŠUDE



*SENO, VŠUDE SAMÉ SEÑO.*

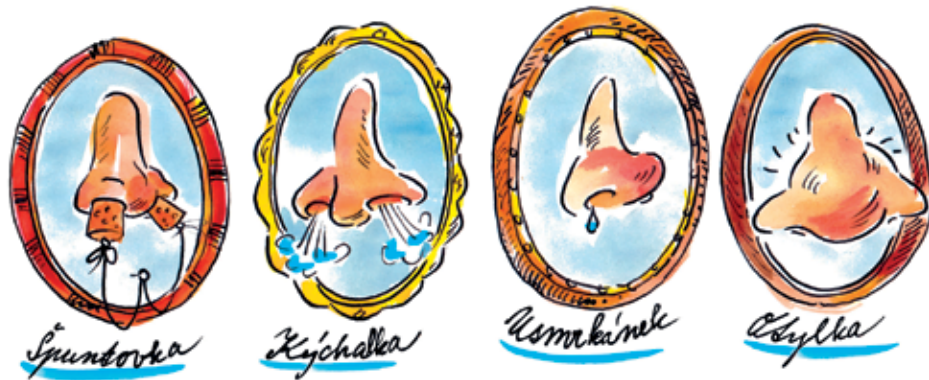
# ALERGICKÁ RÝMA



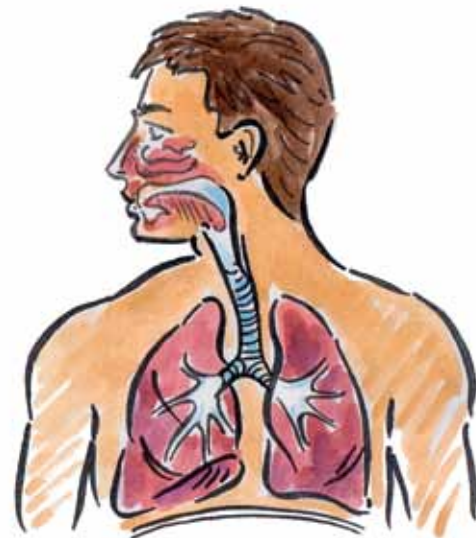
ACH JO! TEN POKTOR LÉČÍ JEN TO ASTMA, A CO TA MOJE RÝMIČKA?!

RÝMU NELZE IGNOROVAT. ASTMATIKA DRÁŽDÍ

## Rodina Frkací



HORNÍ A DOLNÍ DÝCHACÍ CESTY JSOU SPOJENÉ,  
PROTO MŮŽE RÝMA U ASTMATU ŠKODIT



# SPORT A ASTMA

INTERVALOVÝ TRÉNINK JE U ASTMATU VHODNÝ,



POKUD HO ZVLÁDNE.

NEZAPOMEŇ NA **PŘIMĚŘENOU** FYZICKOU AKTIVITU

*NO TAK DĚDO, DÁME PAUZU!*

## ASTMATIKŮM NENÍ POHYB ZAKÁZÁN



*JÁ POHYB NERAD, MNĚ STAČÍ PC!*

MÁM SE PRÝ PŘIMĚŘENĚ POHYBOVAT.  
VŽDYŤ JSEM ASTMATIČKA, DOKTORE TAK SE STAREJ!!!



POHYB? TO HRŮTĚ!