



Příčiny a provokující FAKTORY:

Příčina propuknutí průduškového astmatu se hledá v našich genetických dispozicích v kombinaci s vlivy okolního prostředí. Průdušky astmatiků jsou nadměrně citlivé a reagují snadno na četné látky a vlivy, které zdravému člověku nijak nevadí. Jde v podstatě o nepřiměřenou obrannou reakci, kterou nemocný obvykle pociťuje jako dušnost nebo kašel.

Astma lze podle povahy vyvolávajících a provokujících vlivů (tzv. spouštěče) dělit na převážně **alergické a nealergické**.

ALERGICKÉ:



roztoči
*



zvířecí
alergeny



pyly



plísně

Méně často také hmyzí jed, potraviny, latex, léky.
* jako hlavní alergen domácího prachu

NEALERGICKÉ:



chemické
látky



kouř
a smog



znečištění
ovzduší



respirační
infekce

Jako provokující faktor také chlad, námaha nebo silné emoce a stres.

Obecně lze říci, že výše uvedené faktory se u konkrétního pacienta v různé míře kombinují a spolupůsobí. Pro alergika je běžné, že reaguje mimo svůj alergen také na nealergické faktory.



Desatero ASTMATIKA:

1. Dodržujte pravidelné kontroly u svého ošetřujícího lékaře, a to i v případě, že se cítíte dobře a nemáte žádné dechové obtíže.
2. Mějte léky proti astmatu vždy k dispozici. Úlevový lék mějte vždy při sobě a ujistěte se o tom, pokud odcházíte z domova. U preventivní (kontrolující) léčby dbejte na to, aby byla pravidelná a nepřerušila se.
3. Pokud používáte inhalační léky, nechte si předvést (u lékaře nebo v lékárně) techniku jejich aplikace. O správné technice aplikace Vašeho inhalátoru se průběžně ujistěte a nechte si ji kontrolovat při návštěvách lékaře.
4. Naučte se rozpoznat příznaky nastupujícího zhoršení astmatu a správně na ně zareagovat (v souladu s doporučením lékaře) úpravou Vaší léčby.
5. Vyhýbejte se situacím, které u Vás provokují astmatické záchvaty a zhoršení průběhu choroby. Vyhýbejte se známým alergenům.
6. Nekuřte a vyhýbejte se zakouřenému prostředí.
7. Věnujte náležitou pozornost prevenci respiračních infekcí. Nepobývejte v době epidemií v přeplněných místnostech. Nechte se včas očkovat proti chřipce.
8. Posilujte obranyschopnost organismu. Žijte aktivně a neobávejte se obecně fyzických aktivit a sportu.
9. Snažte se dýchat nosem, aby vzduch byl před vstupem do průdušek pročištěn, oteplen a zvlhčen. Brání-li tomu chronicky ucpaný nos, informujte svého lékaře, řešte tento stav.
10. Vyhýbejte se nadměrné psychické zátěži a stresu. Veliký význam pro kontrolu astmatu má i Váš duševní klid a pohoda.

MUDr. Zlatica Nevrlková
MUDr. Jiří Nevrlka

CZ/SPIRO/17/0024

TEVA

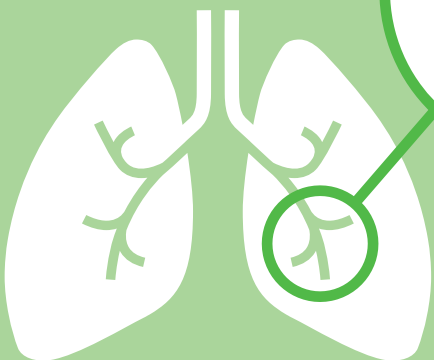
Respiratory

Režimová opatření pro pacienty S PRŮDUŠKOVÝM ASTMATEM



Co je průduškové ASTMA?

(ASTHMA BRONCHIALE)



Asthma bronchiale (dále jen astma) je chronické onemocnění dolních dýchacích cest. Jeho příčinou je chronický neinfekční zánět průdušek, který může vést k jejich zúžení stažením svaloviny průduškové stěny (bronchokonstrikcí) a otokem sliznice průdušek. Při pozdním nebo nedostatečném залечení vede tento zánět až k nevratnému poškození struktury průdušek (remodelaci). Navenek se tyto procesy manifestují zejména jako ztížené dýchání.

Astma může vzniknout v kterémkoli věku. Výskyt astmatu (prevalence), stejně jako výskyt alergických onemocnění obecně, u nás i v celém světě výrazně stoupá, a to zvláště u dětí. Jde o jedno z nejčastějších chronických onemocnění vůbec. Statistiky uvádějí, že na světě žije minimálně 300 milionů astmatiků.

Mezi typické příznaky astmatu patří dušnost, zejména ztížený výdech, a dále vysoké výdechové zvuky (hvízdoty, sípoty), tíha na hrudi a spíše suchý kašel. U některých pacientů, zejména dětí, se astma manifestuje častěji než dušností chronickým kašlem nebo komplikovaným „bronchitickým“ průběhem respiračních infekcí.

Charakteristickým, ale nikoli u všech pacientů se vyskytujícím projevem neléčeného astmatu je akutní stav, tzv. astmatický záchvat. Spočívá v náhle vzniklé dušnosti a obvykle je doprovázen sípoty, pocitem sevření na hrudi a nucením na kašel. Trvání astmatického záchvatu může být od minut až po hodiny. Nejčastěji se objevuje v návaznosti na nějaký konkrétní provokační faktor (alergen, dráždivá chemie, chlad, námaha, silné emoce), ale objevuje se i bez zjevné příčiny (typicky v noci nebo časně nad ránem).

* LÉČBA

Astma jako chronickou chorobu nelze zcela vyléčit, ale oproti minulosti lze dosáhnout toho, aby pacienta v životě téměř neomezovalo a neobtěžovalo (aby bylo astma tzv. pod kontrolou). Převážná většina astmatiků – pokud jsou včas identifikováni, řídí se radami ošetřujícího lékaře a dodržují nastavenou léčbu – může vést při své nemoci normální plnohodnotný a aktivní život. Důkazem je například celá řada vrcholových sportovců s touto diagnózou.

♥ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ:

- Odstranění nebo omezení provokujících faktorů (spouštěčů). Jde zejména o úpravu domácího prostředí ve smyslu obecném (prašnost, vlhkost, větrání) i stran eliminace případných alergenů (roztoči, zvířata). Při prokázané alergii jako dominující příčině astmatu je ke zvážení léčebná vakcinace (alergenová imunoterapie).
- Přínosem je vždy prevence a správná léčba respiračních infekcí, protože tyto bývají obvykle spojeny se zhoršením průběhu astmatu. Jde o celou řadu postupů preventivních (od otužování až k očkování proti chřipce) až k požadavku na důsledný léčebný režim při infekci („nepřecházet“ nachlazení).
- Velmi prospěšná je dechová rehabilitace a nácvik techniky správného dýchání. Ze skupinových aktivit se doporučuje například jóga. Aktivní pohyb a sport se obecně doporučuje (s výjimkou stavu, kdy astmatik v daném čase trpí akutními potížemi nebo není stabilizován).
- V některých případech může být přínosná i úprava jídelníčku nebo vysazení určitých typů léků. Tyto speciální přístupy je vhodné konzultovat s lékařem.
- Klimaticky se doporučuje pobyt (delší dovolená) v přímořských nebo vysokohorských oblastech. Zajímavá je i speleoterapie, která využívá příznivého klimatu jeskyní.

🩹 FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA:

- 1) Řešení akutního stavu (astmatického záchvatu) = **léky úlevové**. Slouží k potlačení astmatického záchvatu, mají ulevit při akutních potížích. Mají rychlý nástup účinku, ale působí jen krátkodobě. Nejsou samostatně vhodné pro pravidelné a dlouhodobé používání, protože neovlivňují průduškový zánět, a tedy aktivitu samotné choroby a její prognózu. Nejčastěji se jedná o inhalační preparáty.
- 2) Dlouhodobá léčba astmatu (protizánětlivá léčba) = **léky kontrolující astma**. Užívají se dlouhodobě a pravidelně, tj. v době, kdy pacient necítí subjektivní obtíže. Léčí chronický zánět probíhající v průduškách.

Brání tak vzniku a opakování astmatických záchvatů, ale i menších, často také obtěžujících, projevů choroby. Velmi důležité je, že současně brání možnému rozvoji nevratných změn průduškové stěny (remodelaci), a zajišťují tak nezhoršování astmatu do budoucnosti (udržují příznivou prognózu). Tyto léky jsou v inhalační formě (inhalační kortikosteroidy jako základní léčebná skupina), méně univerzální použití mají některé tabletové léky. Na podávání těchto léků nevzniká návyk ani závislost, a to ani po mnoha letech jejich užívání.

🏠 TIPY PRO ÚPRAVU DOMÁČÍHO PROSTŘEDÍ ASTMATIKŮ

- Udržujte teplotu cca 20 °C a relativní vlhkost cca 40–50 %. Přínosem může být použití čističek vzduchu, které zachytí prachové částice, pyl a další alergeny.
- Snažte se maximálně eliminovat prach, který se v domácnosti hromadí zejména v matracích, lůžkovinách, čalounění a v kobercích. Při úklidu omezte víření prachu. Prach stírejte vlhkým hadříkem nebo antistatickou prachovkou. K vysávání používejte kvalitní přístroj s konstrukcí dobře zadržující prach a HEPA filtrem (u alergiků třídy 13 a výše).
- Astmatiky často dráždí pronikavé vůně, proto se vyhněte osvěžovačům vzduchu, parfémům, silně parfémovaným mýdlům, šamponům a kosmetickým přípravkům.
- Soužití astmatika s domácími zvířaty může být problematické, i pokud na ně není alergický (víření prachu, zvíře jako nosič prachu). Není vhodné zvířata pouštět do obytných prostor, zejména pak do ložnice.
- Při domácích pracích jako úklid, práce s čistícími těkavými prostředky nebo barvami, ale i například sekání trávy zvažte použití ochranné filtrační masky nebo je přenechte ostatním členům domácnosti.
- Roztočové alergie by měli aplikovat na lůžkoviny a matrace speciální povlaky (materiál Pristine) nebo alespoň často přepírat povlečení i náplň lůžkovin v teplotě vody od cca 60 °C výše.

