

ASTMA OSKRZELOWA

Astma oskrzelowa inaczej dychawica oskrzelowa jest to choroba należąca do grupy schorzeń alergicznych. Charakteryzuje się dusznością napadową, spowodowaną skurczem oskrzeli. Występuje na ogół u ludzi młodych, częściej u kobiet. Przez długi czas choroba ma mechanizm czynnościowy, dopiero w dalszym przebiegu dochodzi do utrwalonych zmian w oskrzelach i do rozedmy płuc.

Napady dychawicy oskrzelowej najczęściej występują w nocy. Chory budzi się z uczuciem duszności, odruchowo przyjmuje pozycję siedzącą lub stojącą, rękami opiera się o twarde podłoże, taka pozycja umożliwia wykorzystanie pomocniczych mięśni oddechowych, co ułatwia wydech. Stojąc przy chorym słyszy się świszczący głośny oddech. Skóra jest sina, szczególnie na twarzy, która wyraźnie brzęknie przy dłuższym trwającym napadzie. Żyły szyjne rozszerzają się. Napad trwa zwykle kilkadziesiąt minut i kończy się kaszlem oraz odksztuszeniem lepkiej wydzieliny.

Czasami jednak skurcz oskrzeli przedłuża się pomimo podawanych leków.

Jeżeli napad duszności trwa dłużej niż 24 h lub ataki powtarzają się wielokrotnie w ciągu dnia, w krótkich odstępach czasu, to mówimy o **stanie astmatycznym**.

Ze względu na ciężkość przebiegu astmy możemy podzielić ją na:

Astmę lekką, w której występują krótkotrwałe napady mniej niż jeden raz w tygodniu, objawy nocne mniej niż dwa razy w miesiącu, oraz brak objawów między napadami.

- Czynność płuc PEF > 80%
- Zmienność PEF < 20%
- Prawidłowy PEF po zażyciu leków rozszerzających oskrzela.

Astma umiarkowana, gdzie napady występują częściej niż jeden raz w tygodniu, napady nocne więcej niż dwa razy w miesiącu. Konieczna jest inhalacja lekami.

- PEF 60-80% wartości
- Zmienność 20-30%
- Prawidłowy po lekach rozszerzających oskrzela

Astma ciężka - częste zaostrzenie, ciągłe utrzymujące się objawy, występują objawy nocne, ograniczenie aktywności fizycznej w wyniku choroby, hospitalizacja, przebyte zaostrzenie zagrażające życiu.

- PEF < 60% wartości należnej
- Zmienność > 30%
- PEF nieprawidłowy pomimo podanych leków.

Co powoduje astmę?

Jest wiele czynników wywołujących astmę, ale nie na wszystkich chorych działają te same. Reaktywność na niektóre alergeny zależy głównie od tego, jak wiele czynników wywołuje symptomy choroby oraz jak wrażliwe są płuca.

Do **czynników ryzyka** rozwoju astmy oskrzelowej należą :

- sezonowe pyłki, kurz, pleśń, zwierzęta, roztocze,
- alergeny pokarmowe, np. ryby, jajka, orzechy, krowie mleko i soja.
- palenie papierosów czynne i bierne
- zanieczyszczenia środowiska, zmiany pogodowe i smog
- toksyny
- infekcje dróg oddechowych (wywołane przez przeziębienie, zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok),
- leki, takie jak: kwas acetylosalicylowy, niesteroidowe leki przeciwzapalne, beta-blokery
- konserwanty, np. glutaminian sodu

- stres lub niepokój
- refluks żołądkowo- jelitowy
- intensywne zapachy
- czynniki emocjonalne, np. śmiech, płacz, krzyk
- ćwiczenia, zwłaszcza w miejscu, gdzie jest suche powietrze
- hormony, np. zespół napięcia przedmiesiączkowego.

Diagnostyka astmy

- Spirometria – badanie wykonywane za pomocą spirometru, pozwalające określić czynność płuc i oskrzeli. Polega na pomiarze ilości wdychanego i wydychanego powietrza oraz szybkości jego przepływu w drogach oddechowych.
- To, czy oskrzela są, czy nie są zwężone, można wykryć za pomocą przyrządu zwanego aparatem Wrighta, mierzącego szczytowy przepływ powietrza w czasie wydechu wyrażony w litrach/min. Dorosły młody mężczyzna średniego wzrostu wydycha powietrze z szybkością 650 l/min, kobieta – z szybkością 350 l/min. Aparat Wrighta jest bardzo prosty w obsłudze i - co ważne - tani. Każda osoba chora na astmę powinna go posiadać.
- Badanie gazometryczne krwi - dzięki któremu można określić stężenie tlenu i dwutlenku węgla we krwi.
- Zdjęcie radiologiczne klatki piersiowej
- W przypadku astmy z alergicznym tłem, pożyteczne bywają czasem testy skórne oraz testy prowokacyjne wziewne z zastosowaniem środków kurczących oskrzela. Te ostatnie służą także do oceny tzw. nadreaktywności oskrzeli w przebiegu astmy.

Leczenie astmy

U większości chorych dzięki leczeniu można:

- zapobiec występowaniu dolegliwości w ciągu dnia i nocy,
- zapobiec ciężkim zaostrzeniom,
- zminimalizować zapotrzebowanie na leki stosowane doraźnie,
- utrzymać prawidłową lub bliską prawidłowej czynność płuc.

W leczeniu astmy stosuje się dwa typy leków:

- leki rozszerzające oskrzela (beta 2 - mimetyki)
- leki przeciwzapalne (glikokortykosteroidy, potocznie zwane sterydami).

Obydwa rodzaje leków mają na ogół postać wziewną, czyli wdychamy je z inhalatorów.

Nie zawsze konieczne jest równoczesne stosowanie obu typów leków, ale o tym może zdecydować tylko lekarz.

Zasady prawidłowej inhalacji:

- Oczyszczyć oskrzela, odkrztuszając to, co w nich zalega
- Zrób głęboki wydech
- Włóż ustnik inhalatora do ust, kierując jego koniec na tylną część gardła, na języczek. Ustnik, który trzeba ściśle objąć wargami, powinien leżeć płasko na języku
- Weź głęboki wdech. Jeśli używasz inhalatora ciśnieniowego, rozpoczynając go jednocześnie naciśnij przycisk uwalniający lek z kanisterka (uwaga: ma być skierowany do góry). Gdy posługujesz się dozownikiem proszkowym, przed rozpoczęciem inhalacji przygotuj dawkę leku. Wdech powinien być zawsze głęboki
- Wyjmij ustnik i zatrzymaj powietrze w płucach na ok. 10 sekund
- Wydmuchnij powoli powietrze ustami
- Wypłucz jamę ustną w celu usunięcia cząsteczek leku, które się w niej osadziły, aby nie przeniknęły do krwi.



Zalecenia pielęgniarские dla chorych leczonych na astmę oskrzelową:

- Systematycznie zażywaj zalecane przez lekarza leki
- Nie dopuszczaj do rozwoju i skutecznie likwiduj wszelkie stany zapalne dróg oddechowych
- Unikaj przebywania w atmosferze zapylenia, zadymienia, mgły i wilgoci
- Skutecznie likwiduj zawilgocenie i zagrzybienie mieszkania
- Usuń z otoczenia przedmioty, które mogą być źródłem alergenów
- Ogranicz ilość miękkich mebli i dywanów
- Zlikwiduj nałóg palenia tytoniu
- Wyklucz pokarmy, które zostały rozpoznane jako wyzwalające lub nasilające duszność
- Wyklucz lub przynajmniej znacznie ogranicz kontakt z substancjami drażniącymi drogi oddechowe
- Otwieraj okna, jeśli jest gorąco lub duszno
- Zamykaj okna, jeśli jest duże stężenie dymu, spalin samochodowych, unosi się pył, kurz lub pyłki roślin
- Prowadź regularny, oszczędny tryb życia codziennego
- Unikaj nadmiernych stresów, konfliktów itp.
- Dbaj o dobry stan fizyczny organizmu poprzez uprawianie gimnastyki lub spaceruj na świeżym powietrzu.