

Mam astmę oskrzelową, czy...?



...muszę stosować leki przez całe życie?

TAK. W świetle współczesnych badań astmy oskrzelowej nie można wyleczyć. Leki należy podawać przewlekłe w sposób ciągły, aby wyeliminować dolegliwości oraz zapobiegać niebezpiecznym zaostrzeniom choroby. Regularne leczenie może jednak doprowadzić do okresu bezobjawowego (remisja choroby), który pozwoli na czasową przerwę w stosowaniu leków.

...mogę prowadzić normalny tryb życia?

TAK. Z astmą oskrzelową można żyć zupełnie normalnie. Chociaż wyleczenie astmy nie jest możliwe, regularne stosowanie rekomendowanej farmakoterapii oraz prowadzenie zdrowego stylu życia umożliwia kontrolę objawów do tego stopnia, że nie przeszkadzają one w życiu codziennym.



...mogę podejmować wysiłek fizyczny?

TAK. Astma nie stanowi przeciwwskazania do wysiłku fizycznego. Istnieją badania, że regularne ćwiczenia fizyczne u chorych na astmę powodują poprawę ogólnego stanu zdrowia i korzystnie wpływają na przebieg choroby. Wysiłek może jednak stanowić silny bodziec powodujący duszność. Jest to spowodowane nadmierną wentylacją dróg oddechowych, która w niekorzystnych warunkach często wywołuje skurcz oskrzeli. Zasadniczym sposobem zapobiegania napadowej duszności jest uzyskanie dobrej kontroli objawów astmy oskrzelowej poprzez regularne stosowanie leków zaleconych przez lekarza.



...mogę ćwiczyć bezpiecznie?

TAK, ale... W przypadku astmy oskrzelowej można zwiększyć bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenia wymagają sprzyjających warunków atmosferycznych. Wysiłek wykonywany na zimnym powietrzu w trakcie mrozów może być bardzo silnym bodźcem aktywującym skurcz oskrzeli i wywołującym duszność. Podobny bodziec powodujący duszność w czasie aktywności fizycznej stanowi zanieczyszczenie środowiska. Nie powinno się wykonywać wysiłku w zanieczyszczonym środowisku oraz w sezonie pylenia roślin, na które stwierdzono uczulenie. Mniej korzystne jest uprawianie sportów zimowych oraz sportów wymagających znacznej hiperwentylacji. Zalecane są jazda na rowerze, nordic walking oraz sporty zespołowe.



...mogę palić papierosy?

NIE. Narażenie na dym tytoniowy jest bezwzględnie przeciwwskazane u chorych na astmę. Koniecznie należy zerwać z nałogiem. Oskrzelka pacjenta z astmą są bardziej wrażliwe na czynniki drażniące niż oskrzelka osoby zdrowej. Bodziec, który nie wpływa istotnie na oskrzelka osoby zdrowej, u astmatyka może spowodować znaczny skurcz oskrzeli.



...przytyję, stosując steroidy wziewne?

NIE. Wziewne glikokortykosteroidy są lekami o bardzo korzystnym profilu bezpieczeństwa. W astmie oskrzelowej stosowane są steroidy wziewne, które tylko w niewielkim stopniu wchłaniają się do organizmu. Leki te powodują najczęściej miejscowe działania. Główne to powierzchniowe zakażenie grzybicze jamy ustnej i gardła. Przeprowadzono wiele badań klinicznych, które wykluczyły działania ogólnoustrojowe, w tym także przyrost masy ciała, i potwierdziły bezpieczeństwo stosowania tych leków.



...w przypadku zajścia w ciążę powinnam stosować leki?



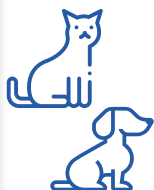
TAK. Ciąża ma bardzo różny wpływ na astmę – u 1/3 kobiet następuje poprawa i objawy łagodnieją, u 1/3 nie ma istotnych zmian, a 1/3 przyszłych mam z astmą odczuwa pogorszenie stanu zdrowia (zwykle w III trymestrze). W ciąży mogą wystąpić większe niż u zdrowych kobiet trudności w oddychaniu i większa skłonność do infekcji. Odstawienie leków w trakcie ciąży może prowadzić do incydentów duszności, które spowodują niedotlenienie płodu zwiększające ryzyko wad wrodzonych. Rezygnowanie z podawania rekomendowanych w ciąży steroidów wziewnych to ogromny błąd.

...mogę wykonywać dowolny zawód?

TAK, ale... Jeżeli astma oskrzelowa jest dobrze kontrolowana i pacjent regularnie przyjmuje leki, nie wpływa ona na aktywność zawodową. Jednakże jeżeli przyczyną astmy oskrzelowej jest uczulenie na alergen występujący w środowisku pracy, zalecana jest zmiana charakteru wykonywanej pracy lub zawodu.



...mogę mieć zwierzęta?



TAK, ale... Jednoznaczna odpowiedź na to pytanie jest trudna. Wpływ alergenów zwierzęcych na kontrolę objawów dotyczy chorych z astmą oskrzelową alergiczną. Bardzo silne właściwości uczulające posiadają alergeny kota i gryzoni. Reakcje uczulające mogą powodować także alergeny ptaków. Pies rzadziej stanowi przyczynę uczulenia. Konieczna jest obserwacja, czy objawy astmy nasilają się po kontakcie ze zwierzęciem i czy ustępują podczas pobytu poza domem. W przypadku pozytywnej obserwacji należy wykonać testy potwierdzające uczulenie na alergeny zwierzęcia i zastosować dodatkowe leczenie. Jeżeli dodatkowe leczenie nie pozwala na pełną kontrolę choroby, a dolegliwości astmatyczne nasilają się, należy podjąć decyzję o rezygnacji z posiadania zwierzęcia w domu.

...mogę być otyły/a?

NIE. Badania obserwacyjne potwierdziły, że u osób otyłych chorujących na astmę częściej niż u osób szczupłych lub osób z prawidłową masą ciała występuje ciężka postać astmy oskrzelowej, zwiększone zużycie leków i większe upośledzenie jakości życia. Wszyscy chorzy na astmę powinni dbać o optymalną masę ciała, która pozwala poprawić kontrolę choroby i często zmniejszyć intensywność leczenia.

