



ASTMA

HVA ER ASTMA?

Astma er i likhet med kols en såkalt obstruktiv lunge-sykdom. Det betyr at luftstrømmen gjennom bronkiene hindres (obstrueres). Mens kols gir vedvarende nedsatt lungekapasitet, vil astma først og fremst vise seg i form av anfall eller forbigående forverrelser. Du kan være helt fin en periode, og føle at du kan puste normalt. Men så kan du plutselig få et anfall der du føler at du nesten ikke får puste.

Ved astma har man en kronisk betennelsestilstand eller irritasjon i slimhinnene i luftveiene. Denne irritasjonen merkes først og fremst ved at bronkiene er overfølsomme. De kan reagere og snøre seg sammen hvis de påvirkes av kulde, støv, allergifremkallende stoffer, lukter eller virusinfeksjoner. Det varierer fra person til person hva som gir mest plager.

Hvor sterk betennelsen i luftveiene er, varierer også over tid. Hvis du får ett eller flere astmaanfall, vil betennelsen forsterke seg slik at luftveiene blir enda mer overfølsomme. Da oppstår det lett nye anfall. Derfor er det viktig å bryte en slik vond sirkel ved hjelp av behandling og andre tiltak.

I tilknytning til betennelsen i luftveiene vil slimhinnene hovne opp, og det danner seg mer sekret enn normalt. Det kan medføre piping i brystet, hoste på grunn av sekretdannelsen, og du kan bli slapp og trøtt fordi sykdommen går utover allmenntilstanden.

Det er typisk ved astma at sykdommen svinger fra dag til dag og fra uke til uke. Dette gjør også at det kan være vanskelig å stille diagnosen. Noen har bare milde astmasymptomer og merker lite til sykdommen i det daglige. Andre sliter med alvorlige astmaproblemer og en sykdom som preger hverdagen.

BEHANDLING MED LEGEMIDLER

Siden astma er en betennelsessykdom, er det viktig å behandle selve betennelsen. Det gjøres ved å bruke betennelsesdempende medisiner som pustes inn. Daglig bruk av slike medisiner forebygger astmaanfall. De siste årene har det kommet en rekke nye medisiner som kan holde sykdommen i sjakk dersom de brukes på riktig måte.

I tillegg til betennelsesdempende medisiner, brukes medisiner ved astmaanfall. Slike medisiner utvider bronkiene og gjør at du likevel får puste normalt. Er du for eksempel allergisk mot pollen eller pelsdyr, kan det også være aktuelt å bruke medisiner som demper allergi-reaksjoner, såkalte antihistaminer.

Legene ser for seg en trinnvis strategi når de behandler astma. Dersom den nåværende medisinen ikke har fått bukt med symptomene, må du i en periode ta en høyere dose eller en annen medisin i tillegg. Dette kalles "å trappe opp". Når astmasymptomene igjen er under kontroll, kan behandlingen trappes ned igjen. Legen vil alltid lete etter den laveste mulige dosen som gir god symptomkontroll. Jo lavere dose, jo mindre eventuelle bivirkninger.

MESTRING OG EGENINNSATS

Å lære mest mulig om astma kan gjøre det lettere å få god kontroll på tilstanden. I tillegg til medisiner er det viktig at du som astmatiker lærer å kjenne deg selv, slik at du vet hva det er du reagerer på. Det kan være støv i lufta, tobakksrøyk, spesielle lukter, kulde eller allergifremkallende stoffer fra pollen og pelsdyr. I størst mulig grad må du prøve å unngå det du reagerer på. I enkelte yrker er du ekstra utsatt. I slike tilfeller kan det være aktuelt med omskolering eller attføring.

Bli medlem i LHL: Send SMS «medlem» til 2007.

FAKTORER SOM PÅVIRKER ASTMA

Røyk: Det viktigste er å unngå tobakksrøyk. Stump røyken hvis du røyker.

Kulde: Når vi puster inn, oppvarmes luften som trekkes inn. Den varmen som trengs til oppvarmingen tas fra slimhinnen, som dermed avkjøles når vi puster inn. Hos personer med astma kan dette varmetapet virke irriterende på slimhinnene og gi astmasymptomer. Kulde kan du takle ved å unngå å gå ut på de kaldeste vinterdagene, eller bruke kuldemaske.

Anstrengelse: Ved anstrengelse avkjøles også slimhinnen p.g.a. mye luft som skal varmes opp. Anstrengelse i kulde kan forverre plagene. Hvis du trener, og lett får astmareaksjoner ved trening, er det viktig å varme opp godt på forhånd og i tillegg bruke kuldemaske om vinteren. Trening er uansett viktig for å styrke lunger og hjerte.

Psykiske faktorer: Store psykiske påkjenninger, depresjoner eller angst kan forverre en astma.

Medikamenter: De som har diagnosen astma kan få økte plager ved bruk av enkelte medisiner. Dette gjelder blant annet enkelte revmatismemedisiner, acetylsalisylsyre og betablokkere.

Mat: Noen får astmareaksjoner når de spiser bestemte matvarer. Det kan skyldes matvareallergi, eller det kan skyldes såkalt kryssallergi mellom matvarer og pollen. Epler inneholder for eksempel stoffer som likner bjørkepollen. Hvis du får astmaanfall av bjørkepollen om våren, kan det derfor være at du får anfall når du spiser epler også. Risikoen for anfall er størst dersom du får to belastninger samtidig, dvs både puster inn bjørkepollen og spiser epler.

Virusinfeksjoner vil forverre astmaen. Derfor er det lurt å vaksinere seg mot influensa og lungebetennelse. Snakk med legen om dette. Unngå ellers nærkontakt med forkjølte personer. Får du en virusinfeksjon, er det viktig å forebygge bakterieinfeksjoner i kjølvannet av virusinfeksjonen. Snakk med legen om når du bør ta kontakt for å få resept på antibiotika (som bare virker mot bakterier, ikke mot forkjølelses- og influensavirus).

REHABILITERING

Hvis du har mye astmaplager, kan det være nyttig med et kurs eller rehabiliteringsopphold. Her kan du lære om sykdommen, om pusteteknikker, hvordan takle psykiske reaksjoner og få hjelp til å komme i gang med fysisk aktivitet. Du kan også få tilpasset medisiner og andre tiltak som kan lindre symptomene. Å dele erfaringer med andre som har liknende problemer, kan også være verdifullt. Legen kan søke om rehabiliteringsopphold, for eksempel ved en av LHLs institusjoner. Mange er bekymret for at astmaen skal bli verre når de blir eldre. Symptomene vil imidlertid forbli de samme med riktig behandling. Astma er vanligvis ikke livstruende, men du bør ta sykdommen alvorlig.

