



W roku 2021
**Światowy
Dzień Astmy**
przypada na
4 maja (wtorek)

Obchodzony od 1998 roku w pierwszy wtorek maja z inicjatywy organizacji medycznej Globalna Inicjatywa na Rzecz Astmy (ang. GINA). Celem obchodów jest kształtowanie społecznej świadomości dotyczącej astmy oraz zapewnienie powszechnej opieki medycznej osobom zmagającym się z tą chorobą. Według danych Międzynarodowej Organizacji Zdrowia przypadłość ta dotyka około 300 milionów ludzi na świecie.

Astma jest przewlekłą chorobą układu oddechowego spowodowaną trwałym zapaleniem oskrzeli.

Objawia się:

- trudnościami w oddychaniu (dusznościami)
- sapaniem
- suchym kaszlem
- lub uciskiem w klatce piersiowej.

Ataki astmy mogą trwać od kilku minut do kilku godzin. Pomiędzy napadami oddech wraca do normy.

Częstotliwość i intensywność ataków astmy są różne u poszczególnych osób.

Objawy te mogą być wywołane lub nasilone przez:

- przeziębienie
- grypę
- zanieczyszczenie powietrza
- dym papierosowy
- perfumy
- opary środków chemicznych w powietrzu (np. farb czy rozpuszczalników)
- zimne powietrze
- uprawianie sportu.

Na czym polega atak astmy?

Podczas oddychania powietrze przepływa przez oskrzela do płuc. U osoby chorej na astmę błona śluzowa oskrzeli jest podrażniona. Długotrwały stan zapalny sprawia, że oskrzela są wrażliwe, podatne na nadmierną reakcję, która polega na skurczu i nadmiernym wydzielaniu śluzu. W efekcie przepływ powietrza przez oskrzela staje się utrudniony.

Intensywność objawów astmy może być bardzo różna, od zwykłego dyskomfortu do prawdziwego uczucia duszenia się. Czasami osoba cierpiąca na astmę może nawet nic nie zauważyć, dobrze się czuje i dopiero

badania wykazują, że jest chora. Niektórzy astmatycy doświadczają natomiast stałych trudności w oddychaniu.

Kiedy iść do lekarza?

Wizyta u lekarza jest zalecana w przypadku :

- utrzymującego się suchego kaszlu
- duszności
- świszczącego oddechu
- uczucia ucisku w klatce piersiowej
- budzenia się w nocy
- problemów z oddychaniem podczas aktywności fizycznej.



Co sprawia, że chorujesz na astmę?

Astma w przeważającej liczbie przypadków ma podłoże alergiczne, ale wywołuje ją wiele różnorodnych przyczyn i może mieć bardzo różny przebieg dla różnych osób.

Na ogół astmę wywołuje połączenie wrodzonej skłonności do zachorowania plus stały kontakt z czymś, co powoduje reakcję organizmu. Kurz domowy, sierść zwierząt, pyłki roślin, zanieczyszczone powietrze, substancje drażniące, pleśnie lub alergeny w miejscu pracy (mąka, lateks) – wszystko to może powodować reakcję alergiczną u osób wrażliwych. Jeśli organizm jest stale podrażniony, jest duże prawdopodobieństwo, że możesz zachorować na astmę. Jeśli masz genetyczną skłonność, ale nie będziesz wystawiony na szkodliwe działanie np. alergenów, możesz wcale nie zachorować.

Objawy astmy mogą wystąpić o każdej porze dnia, ale najczęściej pojawiają się w środku nocy lub wczesnym rankiem (osoba z astmą budzi się, ponieważ ma problemy z oddychaniem lub kaszlem).

Jak rozpoznać ciężki atak astmy?

W przypadku ciężkiego ataku astmy skurcz oskrzeli jest tak silny, że powietrze się do nich nie dostaje. Wdychanie i wydychanie wymagają intensywnego wysiłku, a nie przynoszą efektu. Osoba może mieć objawy niedotlenienia (niebieskie przebarwienie paznokci i ust), powiększa się przestrzeń między żebrami i nad obojczykami. Pojawia się pocenie, trudności w mówieniu, oznaki zmęczenia. Niedotlenienie może spowodować, że chory stanie się senny lub nawet straci przytomność i w końcu przestanie oddychać.

Co robić podczas ataku astmy?

Jeśli ktoś z Twoich bliskich ma atak astmy, zachowaj spokój i postaraj się go uspokoić. Lęk może tylko nasilić napad. Należy ustawić chorego w pozycji, w której czuje się najlepiej (często w pozycji siedzącej) i poluzować ubranie. Przede wszystkim nie należy kłaść chorego, który ma atak astmy.

Poproś chorego o powolne i głębokie oddychanie. Zapytaj, czy i gdzie ma leki, pomóż mu je wziąć.

W razie poważnego ataku zadzwoń na numer ratunkowy: 112 lub 999.