

## Co je astma?

Astma je chronické onemocnění dolních dýchacích cest, jehož příčinou je dlouhodobý zánět sliznice průdušek, což může vést k jejich zúžení s následkem ztíženého dýchání až dechové nedostatečnosti. Astma může vzniknout v kterémkoliv věku. V dětství je astma nejčastějším chronickým onemocněním a trpí jím zhruba 8 % dětí. U dospělých se astma objevuje zhruba u 8 % populace. Mezi nejzávažnější příznaky astmatu patří dušnost (nedostatečnost dechu), zejména jako ztížený výdech provázený hvízdoty, sípoty, chrčením či kašlem. Typické jsou noční dušnosti a dušnosti při nebo po tělesné námaze. U některých astmatiků naopak dominuje chronický dráždivý kašel nebo opakující se průduškové zánětlivé komplikace při nachlazeních.

Akutní zhoršení stavu nemocného se označuje jako astmatický záchvat. Projevuje se obtížným dýcháním a obvykle je doprovázen sípoty, pocitem sevření hrudi a nucením na kašel. Trvání astmatického záchvatu může být od minut až po hodiny. Astmatický záchvat se může objevit náhle, někdy bez zjevné příčiny, jindy naopak v jasné návaznosti na konkrétní provokační faktor.



## Příčiny a provokující faktory:

Příčina propuknutí průduškového astmatu se hledá v našich genetických dispozicích v kombinaci s vlivy okolního prostředí. Astma lze podle povahy vyvolávajících a provokujících faktorů dělit na převážně alergické a nealergické. Průdušky astmatiků jsou nadměrně dráždivé a reagují často i na látky a vlivy, které zdravému člověku nijak nevadí. Jde v podstatě o nepřiměřenou obrannou reakci průdušek, která má povahu zánětu a je spojena s otokem sliznic, zvýšenou tvorbou hlenu a někdy i stahem svaloviny průduškové stěny (tzv. bronchokonstrikcí). To vše jsou faktory vedoucí k zúžení průdušek a vytvářející překážku pro volný tok vzduchu v dechové trubici, což nemocný obvykle pocítuje jako dušnost.

### Faktory vedoucí ke spuštění astmatu dělíme na:

- **ALERGICKÉ:** roztoči (hlavní alergenní složka domácího prachu), zvířecí alergeny, pyl, plísň. Méně často také hmyzí jed, některé potraviny, latex a některé chemické látky a léky.
- **NEALERGICKÉ:** respirační infekce, námaha, stres, kouření (i pasivní), znečištěné ovzduší, chlad.



## Léčba

Astma nelze zcela vyléčit, ale můžeme dosáhnout toho, aby nás v životě co nejméně omezovalo a obtěžovalo, aby se udržovalo tzv. pod kontrolou. Astmatici mohou i při své nemoci žít normální plnohodnotný a aktivní život, pokud dodržují principy léčby a řídí se radami ošetřujícího lékaře.

### Základní principy léčby:

- odstranění nebo omezení provokujících faktorů (spouštěčů záchvatu), zejména úprava domácího prostředí astmatika ve smyslu úpravy prostředí obecně (prašnost, vlhkost, větrání) i vyloučení případných alergenů.
- v některých případech může být přínosná i úprava jídelníčku nebo vysazení a prevence určitých typů léků. Tyto speciální přístupy je vhodné konzultovat s lékařem.
- velmi prospěšná je dechová rehabilitace a nácvik techniky správného dýchání. Doporučuje se například jóga. Aktivní pohyb a sport se pro astmatiky, pokud netrpí v daném čase akutními potížemi, také doporučuje.
- doporučuje se také pobyt v přímořských a vysokohorských oblastech. Osvědčuje se i speleoterapie, která využívá příznivého klimatu jeskyní se stálou teplotou, vysokou vlhkostí vzduchu bez alergenů.

**Farmakologická léčba:**

- 1) **řešení akutního stavu (astmatického záchvatu)** = léky úlevové. Slouží k potlačení astmatického záchvatu, mají rychlý nástup účinku, ale působí jen krátkodobě. Nejsou vhodné pro pravidelné a dlouhodobé používání. Nejčastěji se jedná o inhalační preparáty.
- 2) **dlouhodobá léčba astmatu (protizánětlivá léčba)** = léky kontrolující astma. Užívají se dlouhodobě a pravidelně, a to i v době, kdy pacient necítí žádné subjektivní obtíže. Léčí zánět probíhající v astmatických průduškách, a tak brání vzniku a opakování záchvatů. Současně brání i možnému rozvoji chronických změn průduškové stěny. Na jejich podávání nevzniká návyk ani závislost a to ani po mnoha letech jejich užívání. Tyto léky jsou v inhalační formě nebo ve formě tablet.

**Tipy pro úpravu domácího prostředí astmatiků:**

- Udržujte teplotu 20 °C a relativní vlhkost 40–50 % za pomoci zvlhčovačů vzduchu. Vhodné je i použití praček vzduchu, které zachytí prachové částice, pyl a další alergeny.
- Snažte se maximálně eliminovat prach, který se v domácnosti hromadí zejména v matracích, příkrývkách, polštářích, čalounění, v kobercích.
- Domácí práce – úklid, práce s barvami provádějte za použití ochranné filtrační masky, nebo přenechte ostatním členům domácnosti.
- K úklidu používejte kvalitní vysavače s vysokou filtrací.
- Při úklidu omezte víření prachu, prach stírejte vlhkým hadříkem nebo antistatickou prachovkou.
- Používejte antialergické lůžkoviny, na matrace je vhodné použít antialergický povlak.
- Povlečení často měňte a perte na 60 °C, aby se zlikvidovali roztoci.
- Nepoužívejte pronikavě vonící výrobky, které astmatiky dráždí, vyhněte se osvěžovačům vzduchu, parfémům, silně parfémovaným mýdlům, šamponům a kosmetickým přípravkům.
- Problematické je i soužití s domácími zvířaty, není vhodné je vpouštět do obytných prostor, zejména pak do ložnice.

**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. Naučte se rozpoznat příznaky zhoršujícího se astmatu a správně na ně zareagovat, abyste předešli astmatickému záchvatu.
3. Vyhněte se situacím, které u vás provokují záchvaty kašle a dušnosti.
4. Mějte léky proti astmatu vždy v zásobě. Dbejte, aby se preventivní léčba nepřerušila. Vždy, když odcházíte z domova, vezměte si s sebou úlevový lék proti náhlým a neočekávaným příznakům astmatu.
5. Věnujte náležitou pozornost prevenci infekcí dýchacích cest a chřipky. Nepobývejte v době epidemií v přeplněných místnostech, případně se nechte včas očkovat proti chřipce.
6. Sportujte, posilujte obranyschopnost organismu. Věnujte se zejména sportům, u kterých se naučíte správně dýchat (jóga, plavání), to vám pomůže astma lépa zvládat a kontrolovat.
7. Snažte se maximálně eliminovat prach a alergeny ve svém domácím prostředí.
8. Nekuřte a vyhněte se zakouřenému prostředí.
9. V období pylových alergií omezte pohyb venku, pokud je zvýšená koncentrace alergenů ve vzduchu.
10. Vyhněte se nadměrné psychické zátěži a stresu. Veliký význam pro kontrolu astmatu má i duševní klid a pohoda.