

## Astma a ciąża

Astma jest jednym z najczęstszych schorzeń współistniejących z ciążą. Choroba ta ma wpływ na przebieg ciąży, ale ciąża może też wpływać na objawy astmy.

Niniejsze informacje opracowano w celu omówienia możliwych zmian oraz odpowiedniego postępowania.

### ▶ W jaki sposób astma wpływa na przebieg ciąży?

W przypadku chorych na astmę ryzyko powikłań u matki i dziecka w okresie ciąży jest bardzo małe, jeśli astma jest dobrze kontrolowana.

Kobiety mogą uważać, że odstawienie leków po zajściu w ciążę jest zasadne, jednak leczenie należy kontynuować, gdyż pozwala ono kontrolować astmę. Badania wykazały, że odstawienie leków jest bardziej niebezpieczne.

Regularne przyjmowanie leków umożliwia właściwą pracę płuc. Zapobiegnie to atakom bądź zaostrzeniu objawów astmy, które mogłyby utrudnić zapewnienie dziecku odpowiedniej ilości tlenu.

### ▶ W jaki sposób ciąża wpływa na objawy astmy?

W ciąży organizm wytwarza więcej hormonów, co powoduje wiele zauważalnych zmian. Mają one między innymi wpływ na układ oddechowy. Podczas ciąży - szczególnie w ostatnim trymestrze - kobiety często zauważają spłyconie oddechu lub zatkany nos. Ciąża różnie wpływa na kobiety cierpiące na astmę.

Najnowsze dowody wskazują, że u jednej trzeciej chorych w okresie ciąży objawy astmy ulegają złagodzeniu, u jednej trzeciej - pozostają bez zmian, a u jednej trzeciej - zaostrzają się.

U osób cierpiących na ciężką postać astmy prawdopodobieństwo zaostrzenia objawów jest większe, natomiast w przypadku lekkiej astmy bardziej prawdopodobne jest ich złagodzenie.



**Ważna wskazówka:** Zaprzestanie stosowania w okresie ciąży steroidów wziewnych może spowodować zaostrzenie objawów astmy, co może prowadzić do powikłań.

Kontynuowanie przyjmowania leków jest bezpieczne. Ważne, aby astma była pod kontrolą.

W okresie ciąży kobiety mogą odczuwać zwiększony stres lub niepokój. Może to czasami wpływać na objawy astmy.

Kobieta ciężarna powinna odpoczywać i zasięgać porady swojego lekarza w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.

„W moim przypadku objawy astmy zaostrzyły się podczas ciąży. Regularnie chodziłam do lekarza rodzinnego, aby jak najlepiej kontrolować przebieg choroby. Chodziłam także na zajęcia jogi dla kobiet w ciąży, co pomogło mi się odprężyć. Podczas tych zajęć nauczyłam się też przydatnych ćwiczeń oddechowych przygotowujących do porodu.”  
*Rebecca Elder, świeżo upieczona mama chora na astmę*

## ▶ Leki

Leki przeciwko astmie pomagają kontrolować objawy, zmniejszając ryzyko powikłań. Ze względów etycznych nie ma możliwości przeprowadzenia testów badających wpływ tych leków na zdrowie

kobiet w ciąży, lecz badania dotyczące rutynowego stosowania wszystkich popularnych leków przeciwko astmie w rodzaju agonistów beta-adrenergicznych (np. salbutamol, salmeterol, terbutalina i formoterol) oraz kortykosteroidów wziewnych (np. beklometazon, budesonid, flutikazon i mometazon) nie wykazały, aby istniał jakikolwiek powód do obaw.



Mniej informacji istnieje na temat nowszych leków, takich jak antagoniści receptorów leukotrienów (ponieważ mniej kobiet je stosowało), dlatego większość lekarzy nie zaleca rozpoczynania terapii tymi lekami w okresie ciąży. Nie stwierdzono jednak żadnych powodowanych przez nie działań niepożądanych, dlatego jeśli kobieta przyjmuje te leki i pomagają jej one kontrolować objawy astmy, nie ma potrzeby ich odstawiać.

Regularne zażywanie leków pozwala zapobiegać najostrzejszym atakom, ale jeśli atak wystąpi, można bezpiecznie stosować steroidy doustne (prednizolon) w tabletkach. Leki przeciwko astmie pomagają kontrolować objawy, zmniejszając ryzyko wystąpienia powikłań u matki i dziecka. Zalety wynikające z kontynuowania leczenia w celu właściwej kontroli objawów astmy dalece przewyższają ryzyko związane z zażywaniem regularnie stosowanych leków.

**Ważna wskazówka:** Warto poprosić lekarza lub pielęgniarkę o sprawdzenie, jak używamy inhalatora i upewnić się, że stosujemy urządzenie, które najlepiej odpowiada naszym potrzebom. Skutecznie działający inhalator może przyczynić się do ograniczenia zapotrzebowania na leki.

**Należy przyjmować wyłącznie te leki przeciwko astmie, które są przepisane przez swojego lekarza.**



## Opis przypadku: Kirsty Warwick

*Kirsty ma dwoje dzieci i cierpi na łagodną postać astmy*

„W moim przypadku objawy astmy zmniejszyły się w okresie ciąży, za to zaostrzył się katar sienny. Otrzymałam dużo dobrych porad i wsparcia od wszystkich pracowników ochrony zdrowia, z którymi rozmawiałam. Poczułam się pewniej, kiedy mój lekarz rodzinny, położna i ginekolog zgodnie zalecili, żebym w dalszym ciągu przyjmowała leki przeciwko astmie. Po urodzeniu syna i córki objawy astmy wróciły do normy.

Kobietom w podobnej sytuacji radziłabym dalej stosować leki wziewne. Jakikolwiek niezwykle objawy warto omówić z lekarzem rodzinnym albo innym specjalistą ochrony zdrowia, aby wskazali najlepsze rozwiązanie.”

## ► Jakie wsparcie powinna otrzymać kobieta w ciąży chora na astmę?

Po pierwsze należy udać się do swojego lekarza. Kobieta zostanie skierowana pod opiekę położnej, która udzieli jej wsparcia w okresie ciąży. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc w celu kontroli objawów, można również zwrócić się po poradę od osoby, która do tej pory kierowała leczeniem astmy.

Aby ciąża przebiegała bezproblemowo, wszyscy specjaliści ochrony zdrowia muszą ze sobą współpracować w celu zapewnienia ciężarnej najlepszej opieki.

Nawet przy okazji związanej z ciążą wizyty u położnej warto też poruszyć temat astmy i właściwej kontroli objawów tej choroby.

Należy poprosić swojego lekarza o plan działania dotyczący astmy. Taki plan pomoże w uporządkowany sposób kontrolować objawy astmy i odpowiednio dostosować leczenie w przypadku zmiany objawów w okresie ciąży.





## ► Często zadawane pytania

### Boję się objawów astmy podczas porodu. Jak powinnam się przygotować?

Zaostrzenie objawów astmy podczas porodu zdarza się rzadko, ponieważ organizm produkuje naturalne hormony sterydowe, które pomagają zapobiec atakom. Na wszelki wypadek należy jednak zabrać ze sobą inhalator na salę porodową.

Poród może budzić obawy, ale istnieją sposoby, dzięki którym kobieta może się do niego przygotować psychicznie i fizycznie. Należą do nich joga, ćwiczenia oddechowe i medytacje. Warto porozmawiać z położną o możliwościach, które są dostępne w danej okolicy.



©iStockphoto.com/dejanristovski



### Czy przyjmując leki przeciwko astmie można bezpiecznie karmić dziecko piersią?

Kobiety chore na astmę mogą bezpiecznie karmić piersią. Kilka badań wykazało, że karmienie piersią niesie ze sobą korzyści oraz może zapobiegać rozwojowi astmy i alergii u dziecka.

W okresie karmienia piersią należy kontynuować przyjmowanie leków, a w razie jakichkolwiek wątpliwości - zasięgnąć porady lekarza.

### Co jeszcze, poza przyjmowaniem leków, mogę zrobić, by kontrolować objawy astmy w okresie ciąży?

Palenie tytoniu zwiększa ryzyko dla dziecka w okresie ciąży i może spowodować zaostrzenie objawów astmy, prowadząc do dalszych powikłań. Rzucenie palenia pomoże uniknąć tego ryzyka w okresie ciąży i przyczyni się poprawy ogólnego stanu zdrowia. Poza zażywaniem leków można wprowadzić do diety produkty zalecane dla matek cierpiących na astmę.

Dieta o niskiej zawartości soli i bogata w przeciwutleniacze wspomaga kontrolę objawów astmy i wzmacnia układ odpornościowy. W okresie ciąży zaleca się także spożywanie dużej ilości witaminy E i oleju z oliwek, co zmniejsza ryzyko wystąpienia objawów astmy u dziecka.

