

Ciężka i trudna do leczenia astma

Celem leczenia astmy jest kontrola takich objawów jak duszność i świst oddechowy, aby nie zaburzały one wykonywania codziennych czynności.#

Wiele osób może osiągnąć ten cel. Jednakże u niektórych osób kontrolowanie astmy może stanowić nie lada wyzwanie. Jeśli przerwanie niekorzystnego wpływu astmy na Pana/Pani styl życia jest trudne, lekarz może opisać występującą u Pana/Pani postać astmy jako „trudną do leczenia”.

Niniejsza broszura opisuje w jaki sposób astma różni się u różnych osób, dlaczego astmę u niektórych osób trudno jest leczyć i jakie leczenie można zaoferować chorym w celu kontroli astmy.

W jaki sposób astma różni się u różnych osób?

Astma wpływa na ludzi w różny sposób. Przyczyn takiego stanu może być wiele. Należą do nich geny danej osoby, występowanie innych chorób (np. alergii), mogących także wpływać na astmę oraz styl życia (np. poziom stresu i aktywności fizycznej).

Dlatego leczenie musi zostać dopasowane do danej osoby. Lekarze wykonują szereg czynności terapeutycznych zmierzających do kontroli astmy: jeśli pierwsza czynność nie pomoże w kontrolowaniu objawów, próbują oni dowiedzieć się, dlaczego lek nie działa. Mogą także wypróbować inny lek lub zwiększać dawkę leku do momentu uzyskania kontroli nad astmą.



©iStockphoto.com/energy

Mimo wypróbowania różnych alternatywnych metod leczenia, czasem trudno jest leczyć astmę.

Jakie czynniki mogą wpływać na kontrolę astmy?

Istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na astmę i należy uwzględnić je, jeśli wystąpią objawy, które trudno kontrolować.

Palenie tytoniu



Jeśli jest Pan/Pani osobą palącą, jest Pan/Pani niemalże trzykrotnie bardziej narażony/a na konieczność pobytu w szpitalu w związku z nagłą sytuacją związaną z astmą niż osoba niepaląca. Prawdopodobnie też reakcja Pana/Pani organizmu na leki będzie słabsza niż u osoby niepalącej. Jeśli rzuci Pan/Pani palenie, szansa na zapanowanie nad astmą zwiększy się.

Alergie



Jeśli cierpi Pan/Pani z powodu alergii, kontrolowanie astmy może być trudniejsze. Ważne jest, aby wiedzieć na co jest Pan/Pani uczulony/a i czego należy unikać. Można także stosować leczenie przeciwalergiczne, pomagające kontrolować astmę.

Inne czynniki dotyczące stylu życia

Na astmę mogą także wpływać inne czynniki, w tym:

- Czynniki psychologiczne, takie jak lęk, stres, depresja.
- Czynniki środowiskowe, takie jak mieszkanie w obszarze o znacznym stopniu zanieczyszczenia powietrza, mieszkanie w budynku, w którym występuje wilgoć lub pleśń lub narażenie na bierne palenie tytoniu.
- Czynniki zawodowe, takie jak praca z pyłami, mąką piekarską, substancjami chemicznymi lub innymi wyzwalającą astmę zawodową.
- Brak aktywności; istnieją dowody wskazujące, że regularny wysiłek fizyczny lub ćwiczenia na poziomie zapewniającym komfort mogą pomóc złagodzić objawy astmy.

„Moja astma nie była kontrolowana przez blisko półtora roku. W tym czasie skupiłam się na obserwacji czynników, które mogłyby wpływać na poziom kontroli: przebywanie wśród osób palących tytoń, narażenie na dym tytoniowy, narażenie na dym z kominka i ilości ćwiczeń. Zauważyłam, że jednym z czynników, które pozwoliły złagodzić objawy astmy było regularne pływanie. Ważne dla mnie było znalezienie mojej własnej granicy; każda osoba osiągnie inny poziom. Jednakże wykonywanie niektórych ćwiczeń może mieć bardzo korzystny wpływ na kontrolowanie objawów choroby”.

Betty Frankemölle, Holandia, u której występuje ciężka astma.

Przestrzeganie schematu leczenia

Istnieją dwa rodzaje leków przeciwastmatycznych:

- Leki zapobiegające, które należy przyjmować codziennie, aby leczyć stan zapalny płuc, co doprowadzi do złagodzenia objawów i zmniejszy ryzyko ataku.
- Leki łagodzące objawy, które szybko, jednakże w sposób krótkotrwały, łagodzą świst oddechowy lub duszność.

Kiedy razem z lekarzem lub pielęgniarką ustalony zostanie schemat leczenia, który sprawdza się u Pana/ Pani, należy przestrzegać go, aby zachować dobrą kontrolę objawów. Po złagodzeniu objawów kuszące może być przerwanie stosowania leku zapobiegającego. Takie postępowanie spowoduje jednak, że objawy prawdopodobnie znowu się nasilą.

Technika stosowania inhalatora



©iStockphoto.com/ia_64

Jest bardzo ważne, aby nauczył/a się Pan/Pani prawidłowo korzystać z inhalatora. Na początku może to sprawiać trudności i konieczne może być spędzenie czasu z lekarzem, aby nauczyć się właściwego sposobu korzystania z inhalatora.

Niewłaściwe korzystanie z inhalatora, może spowodować, że będzie Pan/Pani otrzymywać niewłaściwą dawkę leku. Jest to bardzo częsty powód, dla którego astma jest niewystarczająco kontrolowana.

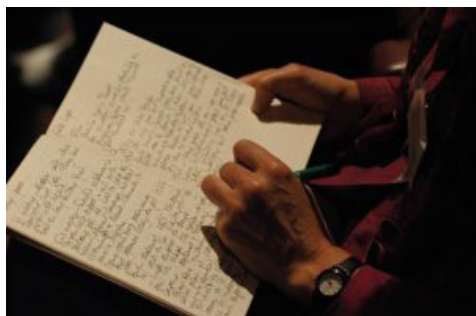
Inne stany chorobowe

Może występować u Pana/Pani inna choroba, którą należy leczyć wraz z astmą. Stan ten lekarz może nazywać „chorobą współistniejącą”. Niektóre choroby współistniejące mogą wpływać na kontrolę astmy. Są to:

- Refluks kwasu żołądkowego
- Polipy w nosie
- Nietolerancja aspiryny (u ok. 5% osób z astmą występuje niepożądana reakcja na aspirynę)
- Otyłość
- Przewlekły kaszel
- Obturacyjny bezdech senny
- Alergiczny nieżyt nosa (dawna nazwa katar sienny, opisywany jako uporczywe przeziębienie z wysiękiem lub niedrożnością nosa, swędzeniem nosa i/lub kichaniem)

Co można zrobić?

Wiedza i zrozumienie



Pierwsza diagnoza astmy może spowodować, że zrozumienie przyczyn nasilenia objawów i jakie czynniki mogą uniemożliwić uzyskanie kontroli może być trudne.

Jednym ze sposobów pozwalających zrozumieć te zależności jest poświęcenie czasu na obserwację własnego stylu życia. Można to zrobić prowadząc dziennik i zapisując w nim wyniki pomiarów szczytowego przepływu oddechowego, opisując kiedy i gdzie objawy nasilają się, a także współpracując z lekarzem, aby znaleźć właściwy dla siebie styl życia i schemat leczenia.

Pomoc

Jeśli Pana/Pani astma jest niekontrolowana, regularne wizyty u lekarza mogą pomóc znaleźć metody łagodzenia objawów. Może to być modyfikacja schematu leczenia lub wprowadzenie pewnych zmian do stylu życia.

Zaleca się odbywanie regularnych wizyt u lekarza do momentu, kiedy zyska Pan/Pani pewność, że objawy są kontrolowane i będzie Pan/Pani zadowolony/a ze schematu leczenia. Jeśli nie uda się osiągnąć tego celu przy pomocy lekarza prowadzącego, może Pan/Pani zostać skierowany/a do poradni specjalistycznej, gdzie przeprowadzona zostanie dogłębna analiza występujących objawów i czynników przyczynowych.

Kolejną dobrą formą wsparcia jest dostarczenie przez lekarza planu samoleczenia. Powinien on szczegółowo opisywać, jak rozpoznać, że astma wymyka się spod kontroli, oraz jakie działania należy podjąć.



„Czasem łatwo jest zidentyfikować czynniki, które wpływają na kontrolę objawów astmy. Zapisywanie uwag w dzienniku w celu rozpoznania wzorca może pomóc rozpoznać te czynniki ryzyka. W moim przypadku zauważyłam dużą różnicę, kiedy przeprowadziłam się do miejsca o lepszym klimacie, np. z miasta na wieś, gdzie powietrze jest czystsze. Zauważyłam także znaczne złagodzenie objawów, kiedy zmieniłam pracę i zaczęłam pracować w biurze z czystszyim powietrzem. Jednakże kiedy indziej nie jest to takie oczywiste. Regularne wizyty u lekarza są dla mnie bardzo ważne wtedy, kiedy nie potrafię kontrolować astmy. Dają mi wsparcie psychologiczne, którego często potrzebuję i pozwalają zauważyć czynniki, które pominęłam, a także pomagają mi dostosować styl życia, abym mogła odzyskać kontrolę”.

Juliëtte Kamphuis, Holandia, u której od 2006 r. występuje trudna do leczenia astma i której rok temu udało się uzyskać kontrolę objawów.

► Ciężka astma

Po zajęciu się wszystkimi wyżej wymienionymi czynnikami, większość osób uzyskuje kontrolę nad astmą. Jednakże u niewielkiej liczby osób (mniej niż 10% wszystkich chorych na astmę), objawy astmy pozostają niekontrolowane.

Jeśli tak jest w Pana/Pani przypadku, Pan/Pani chorobę określa się jako „ciężką astmę”. Towarzystwo ERS definiuje ten stan jako astmę wymagającą intensywnego leczenia dwoma rodzajami leków zapobiegających, aby zapobiec przejściu w astmę niekontrolowaną lub astmę, której nie udaje się kontrolować pomimo stosowania dużych dawek leków.

Lekarze nadal starają się zrozumieć, dlaczego u niektórych osób występuje ciężka postać astmy i dowiedzieć się, jakie są najlepsze metody jej leczenia.

Eksperti uważają, że astma tego typu to nie jedna i ta sama choroba, ponieważ wywiera ona inny wpływ na każdego chorego. Aktualne badania skupiają się na różnych wzorcach genetycznych, obserwowanych u chorych z ciężką astmą, aby zrozumieć, jak chorzy reagują na różne leki i zidentyfikować wzorce choroby. Jednym z przykładów tego typu badań jest finansowany przez Unię Europejską projekt U-BIOPRED, o którym można dowiedzieć się więcej na stronie internetowej: www.ubiopred.eu.

Jakie leczenie powinienem/powinnam otrzymać?

Jeśli lekarz potwierdzi, że ma Pan/Pani ciężką astmę, istnieje wiele opcji terapii, jakie można rozważyć. ERS opublikowało wytyczne dotyczące ciężkiej astmy. Zawierają one zalecenia dla lekarzy dotyczące leczenia tej choroby. Aby dowiedzieć się więcej o etapach leczenia choroby, może Pan/Pani przeczytać wersję tych wytycznych przeznaczoną dla pacjentów. Prosimy odwiedzić stronę internetową www.europeanlung.org/projects-and-research/task-forces/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts

Europejska Fundacja Płuc (ang. European Lung Foundation, ELF) została założona przez Europejskie Towarzystwo Oddechowe (ang. European Respiratory Society, ERS) w celu integracji chorych, społeczeństwa i specjalistów z dziedziny medycyny dróg oddechowych, aby osiągnąć pozytywny wpływ na medycynę dróg oddechowych. Fundacja ELF koncentruje się na

Niniejszy materiał został opracowany przy współpracy z dr Dermotem Ryanem, Betty Frankemölle i Juliëtte