

Astma

Riina Lindström

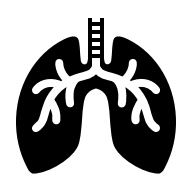
Astmaa sairastava omassa työssäni?

Miettikää omissa pienryhmissänne:

- Miten huomioit astmaa sairastavan lapsen omassa työssäsi? Liittyykö astmaan akuutteja riskejä?
- Aikaa 20 min

Astmavideo



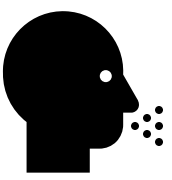


Mistä on kysymys?

- Astma on keuhkoputkien limakalvojen tulehduksellinen sairaus, jossa
 - limanmuodostus lisääntynyt
 - on limakalvoturvotusta
 - värekarvatoiminta heikentynyt
 - keuhkoputkien supistelu taipumusta
- 6-9 % väestöstä sairastaa, arviolta 5 %:lla astman kaltaisia oireita ajoittain
- Voi alkaa minkä ikäisenä tahansa
- Perinnöllinen taipumus

Erilaisia astman tyyppejä

- Astmalla on erilaisia alatyyppejä, esim.
 - allerginen astma
 - aikuisiän eosinofiilinen astma
 - ylipainoon liittyvä astma
 - neutrofiilinen astma
 - tupakointiin liittyvä astma
- Valtaosalla lievä tauti
- Noin 4 %:lla aikuisista vaikea astma, voi olla hengenvaarallinen



Astman oireet

- Yskä
- Limaneritys
- Hengenahdistus
- Hengityksen vinkuna
- Lapsilla kasvu voi hidastua, olla väsymystä ja vetäytymistä leikeistä ja liikunnasta
- Oireet vaihtelevia päivän aikana (yö- ja aamuoireilu) ja jaksottaisia muutenkin
 - Allergiset, rasitus, pakkanen, pöly, ilmansaasteet, ht-infektiot



Astman diagnosointi

- Diagnoosi perustuu keuhkoputkien vaihtelevaan supistumiseen; todetaan puhalluskokeella
- Spirometria (labrassa) ja PEF-seuranta (kotona tehtävä 2 viikon seuranta)
- Tarvittaessa tutkitaan vielä histamiini- ja metakoliinialtistuskokeilla
- Voidaan tehdä myös rasituskoe kuntopyörällä tai juoksuttamalla
- Hoitokoe

Astman ehkäisy

- Lapsuusiän astma paranee usein murrosikään mennessä, taipumus astmalle ei häviä eli oireet voivat palata
- Astmaa voidaan yrittää ehkäistä erilaisin keinoin:
 - Ympäristön ja ruuan altisteita ei turhaan vältellä
 - Luontaisen immunitetin vahvistaminen luonnossa olemalla, möyrimällä, tonkimalla
 - Säännöllinen liikunta
 - Ruokavalioon kasvikset, hedelmät ja marjat
 - Ei turhia antibioottikuureja
 - Probioottiset mikrobit auttavat jonkin verran immunitetin vahvistamisessa

Astman lääkehoito 1/2

- Hoidon tavoitteena oireettomuus, keuhkojen normaali toiminta ja pahenemisvaiheiden esto
- Hoitavat lääkkeet ja avaavat lääkkeet
 - Hoitavat lääkkeet hoitavat limakalvojen tulehdusta
 - Avaavat lääkkeet avaavat keuhkoputkia nopeasti, ns. kohtausräjäke esim. Ventoline
- Raskautta ennen voi olla viisasta ottaa avaavaa lääkettä varsin usein raskautta, säännöllistä käyttöä kuitenkin vältetään
- Inhaloitavia lääkkeitä ja tablettimuotoisia lääkkeitä

Astman lääkehoito 2/2

- Lääkehoidon apuvälineenä voidaan käyttää tilanjatketta
- <https://www.terveyskyla.fi/allergia-astmatalo/astma/l%C3%A4%C3%A4kehoito/hoitavat-l%C3%A4%C3%A4kkeet>
- <https://www.allergia.fi/ohjevideot/otatko-astmalaakkeesi-oikein/#0559a140>

(4min)



Inhaloitavat lääkkeet 1/2

- Astmassa
- Lääkelaitteet eli inhalaattorit jaetaan
 - sumutemaisiin ja
 - jauhemaisiin lääkkeisiin
- Sumutemaisia lääkkeitä käytetään lapsilla
- Sumutemaiset lääkkeet tarvitsevat tilanjatkeen, jotta lääkeannos saadaan kokonaan hyödyksi
 - Alle 3-vuotiaalla lapsilla käytetään maskia tilanjatkeessa
- Jauheinhalaattoreiden käyttö alkaa sujua esikouluiästä alkaen



Inhaloitavat lääkkeet 2/2

- Sumutemaiset lääkkeet vaativat tilanjatkeen (Babyhaler, Vortex, Aerochamber, Optichamber).
 - Tilanjatke antaa lapselle aikaa hengittää lääke keuhkoihin asti.
- Tilanjatkeen tulee olla vaakasuorassa, kun siitä hengitetään.
- Kun tilanjatketta käytetään maskin kanssa, on tärkeää, että maski istuu tiiviisti lapsen nenän ja suun ympärillä.
- Jos lapsi itkee, lääke menee vatsalaukkuun

Astma-
lääkkeen
ottaminen

Otatko astma- lääkkeesi oikein?

Tarkista lääkkeenottotekniikkasi!

Allergia-, iho- ja astmaliiton asiantuntijat
Kaisa Toikko ja Anne Vuorenmaa



Babyhaler



Puhdista kaikki osat miedolla pesuainevedellä.

Astman hoito
ylähengitystieinfektiossa

Virusten aiheuttama yläht-infektio
tavallisin oireiden pahentaja

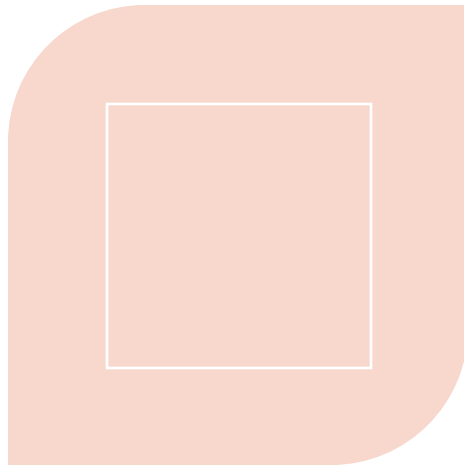
Tällöin tuplataan astmalääkeannostus

Potilas voi tuplata lääkityksen itse ilman
lääkärin määräystä

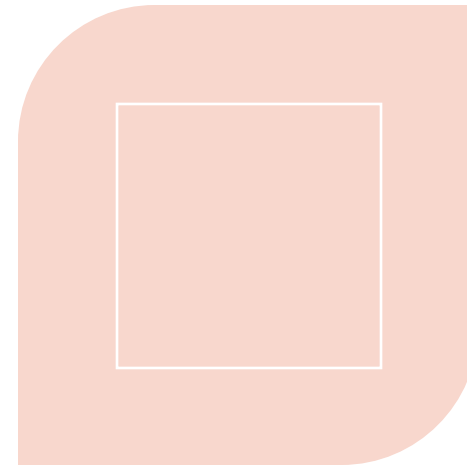
Jos lääkitysnosto ei auta 1-3 päivässä,
potilas aloittaa itse kortisonitablettikuurin



Astmakohhtauksessa



STAY CALM



HENGITETÄÄN 3-4 YLIMÄÄRÄISTÄ ANNOSTA
KEUHKOPUTKIA AVAAVAA LÄÄKETTÄ JA
RENTOUDUTAAN

Astma ja flunssa (pahenemisvaihe)

Pahenemisvaiheen hoidon askeleet (by Terveyskylä)

1. Kaksin- tai nelinkertaista hengitettävän kortisonin annos vähintään kahdeksi viikoksi. Annosta ei tule laskea ennalleen, ennen kuin oireilu on kunnolla rauhoittunut. Aloita pahenemisvaiheen hoito mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, kun tunnistat pahenemisvaiheen oireet tai sairastut hengitystietulehdukseen.
2. Ota avaavaa lääkettä aina ennen hengitettävää kortisonia ja tarvittaessa muutoinkin noudattaen kuitenkin reseptissä ilmoitettua lääkkeen enimmäisannostusta.
3. Jos käytät säännöllisesti yhdistelmävalmistetta (sisältää avaavan lääkkeen ja kortisonin), tehosta lääkitystäsi lääkäriltä saamiesi ohjeiden mukaan.
4. Jos hengitettävän lääkityksen lisääminen ei auta 1–3 päivässä, ota yhteys lääkäriin tai aloita kortisonitablettikuuri aiemmin saamasi ohjeen mukaan.
5. Mene päivystykseen, jos yskä ja hengenahdistus pahenevat lääkityksen lisäämisestä huolimatta.