

Astma

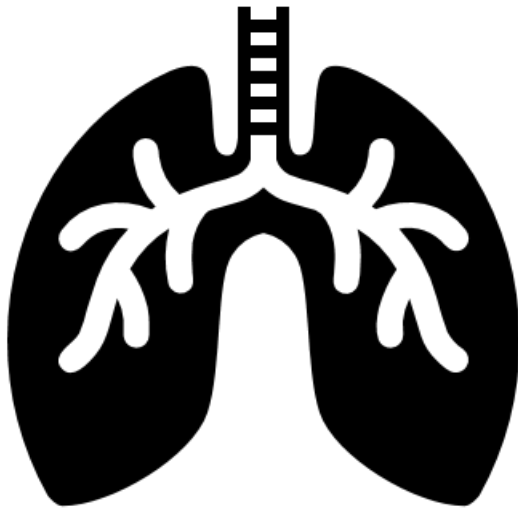
Riina Lindström

Astmavideo!

- https://www.youtube.com/watch?v=PzfLDi-sL3w&feature=emb_rel_pause

(5min)

Mistä on kysymys?

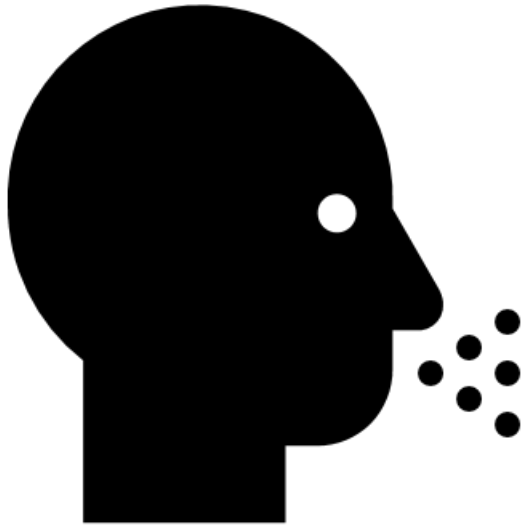


- Astma on keuhkoputkien limakalvojen tulehduksellinen sairaus, jossa
 - limanmuodostus lisääntynyt
 - on limakalvoturvotusta
 - värekarvatoiminta heikentynyt
 - keuhkoputkien supistelutaipumusta
- 6-9 % väestöstä sairastaa, arviolta 5 %:lla astman kaltaisia oireita ajoittain
- Voi alkaa minkä ikäisenä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

Erilaisia astman tyyppejä

- Erilaisia astman alatyyppejä ovat ainakin allerginen astma, aikuisiän eosinofiilinen astma, ylipainoon liittyvä astma, neutrofiilinen astma ja 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

- DG 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 immunitietin vahvistaminen luonnossa olemalla, möyrimällä, tonkimalla
 - Säännöllinen liikunta
 - Ruokavalioon kasvikset, hedelmät ja marjat
 - Ei turhia ab-kuureja
 - Probioottiset mikrobit auttavat jonkin verran immunitietin vahvistamisessa



Astman lääkehoito 1/2

- Hoidon tavoitteena oireettomuus, keuhkojen norm toiminta ja pahenemisvaiheiden esto
- Hoitavat lääkkeet ja avaavat lääkkeet
 - Hoitavat lääkkeet hoitavat limakalvojen tulehdusta
 - Avaavat lääkkeet avaavat keuhkoputkia nopeasti, ns. kohtauslääke esim. Ventoline
- Rasitusta ennen voi olla viisasta ottaa avaavaa lääkettä vartti ennen rasitusta, 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)

Astman hoito ylähengitystieinfektiossa



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.