

Astma

Toni, Joonas ja Vilho



OIREET

Yleisimmät astman oireet ovat yskä, hengenahdistus, limainen yskä, hengityksen vinkuna ja väsymys. Oireet ovat tyypillisesti vaihtelevia eri vuorokauden- ja vuodenaikoina ja esimerkiksi pitkään jatkunut yö yskä saattaa olla merkki astmasta.

Kun keuhkoputkien ympärillä oleva sileä lihas supistuu johtaen keuhkoputkien ahtautumiseen, ilmaa menee keuhkoihin hyvin mutta tulee huonosti ulos. Puhutaan ilmasalpauksesta, jonka jokainen astmaatikko kokee omalla tavallaan. Jotkut kokevat sen painontunteena rinnassa

ENNALTAEHKÄISY JA HOITO

- Ennaltaehkäisyyn on tapoja kuten: Tupakoimattomuus, liikunnan harrastaminen, Myös stressin välttäminen auttaa. Oireita voi ja pitää ennaltaehkäistä myös säännöllisellä lääkityksellä.
- Astman hoito koostuu lääkehoidosta ja omahoidosta
- Lääkehoito on hoidon kulmakivi ja nykyaikaiset lääkkeet ovat tehokkaita ja hyvin siedettyjä. Lääkityksen tarkoituksena on
 - rauhoittaa tulehdus
 - poistaa oireita
 - vähentää limaneritystä sekä
 - normalisoida keuhkoputkien supistumisherkkyyttä
- Astmaa hoidetaan yleisimmin keuhkoihin hengitettävillä lääkkeillä eli inhalaatiolääkkeillä.

Astman seuranta

- Jokaisella astmaa sairastavalla pitäisi olla oma PEF-mittari
- PEF-puhallusseuranta on astman perustutkimus. PEF-puhallusseuranta kertoo hengityksen ulospuhallusvoimakkuudesta ja sen vaihtelusta.
- Vastaanotolla on hyvä käydä vähintään kerran vuodessa, jotta lääkitystä voidaan tarpeen mukaan säädellä.

Astman lääkehoito

- Beklometasoni, budesonidi, flutikasoni, mometasoni, siklesonidi - Tulehdus hoitoon.
- Lomudal ja tilade - Lievässä astmassa.
- Xolair - Vaiken astman hoitoon.
- Prednisoloni - Tarvittaessa pahenemisvaiheisiin kuurina.