



Oddychanie z przeszkodami

Przyczyna astmy to zazwyczaj alergia – tak jest w 90% przypadków zachorowań u dzieci i w ponad 50% przypadków u osób dorosłych. Zanim dojdiesz do wniosku, że ten artykuł na pewno Cię nie dotyczy, wiedz, że choroba ta może pojawić się i u tych, którzy dotąd cieszyli się wspólnym zdrowiem.

Astma, inaczej dychawica oskrzelowa, to obok atopowego zapalenia skóry (AZS) i kataru siennego jedna z chorób atopowych, powstających w wyniku alergii, czyli nieprawidłowej, nadmiernej odpowiedzi układu odpornościowego na kontakt z nieszkodliwymi dla zdrowych cząsteczkami zawartymi w naszym otoczeniu. Aż u 80% chorych astma ujawnia się przed szóstym rokiem życia, zwykle u dzieci, których przynajmniej jedno z rodziców jest astmatykiem. Bywa jednak i tak – jak wynika z medycznych obserwacji, coraz częściej – że schorzenie pojawia się u osób dorosłych, trzydziesto- i czterdziestoparolatków. Nie do końca wiadomo, co odpowia-

da za takie sytuacje: przypuszcza się, że astma ma duży związek z zanieczyszczeniem środowiska – chorobę tę najczęściej spotyka się wśród mieszkańców dużych miast, gdzie notuje się wysokie stężenie drażniących substancji chemicznych w powietrzu, którym oddychamy. Badania wskazują, że podczas epizodów nagłego gromadzenia się w atmosferze trujących cząsteczek dwutlenku siarki, ozonu, tlenków azotu i spalin, czyli powstawania miejskiego smogu, więcej osób trafia do szpitala z powodu poważnych problemów z oddychaniem – u chorych na astmę obserwuje się natomiast jej znaczne zaostrzenia.

Oskrzela „pod ostrzałem”

Oskrzela kształtem przypominają drzewko: to rurkowate odgałęzienia-kanaliki wychodzące z tchawicy i wnikaące do płuc. Działają jak filtr dla wdychanego powietrza – nagrzewają je, nawilżają i oczyszczają, i tak przygotowane dopiero doprowadzają do płuc. U astmatyków błona śluzowa wyściełająca oskrzela jest nadmiernie wrażliwa na zawarte w powietrzu substancje – alergeny, które swobodnie „fruwają” w powietrzu i bezwiednie są wdychane do płuc. U osób nadwrażliwych wywołują skurcz mięśni gładkich oskrzeli, co prowadzi do nagłego uczucia duszności, kaszlu i świstów. Kanaliki oskrzeli ulegają zwężeniu, obrzęknięta śluzówka zaczyna produkować duże ilości śluzu, próbując oczyścić się z drażniących ją substancji. Wypełnia on i tak już chorobowo zmniejszone światło oskrzeli, utrudniając przepływ i odpływ powietrza z płuc. Astmatyk odczuwa wtedy silną, narastającą duszność, ma problem z uregulowaniem oddechu, który w dodatku staje się świszczący, dokuczają mu ból lub ucisk w klatce piersiowej i kaszel. Mechanizm tego patologicznego procesu jest niezwykle skomplikowany i dotychczas nie do końca poznany.

Warto wiedzieć, że organizm cierpiących na dychawicę nie potrafi wygasić procesów zapalnych trwających w drogach oddechowych, przez co stają się one nadwrażliwe na coraz większą ilość alergenów z otoczenia. I tak: choć przyczyną naszych dolegliwości były pyłki traw, w następnym roku mogą do nich dołączyć zarodniki brzozy, a w kolejnym np. związki obecne w kurzu domowym. Dlatego ważne jest jak najszybsze zdiagnozowanie choroby i rozpoczęcie leczenia pod opieką specjalisty, by nie dopuścić do rozwoju alergii wziewnej i tym samym astmy.

Życ normalnie

Astma jest chorobą o zmiennym przebiegu: to oznacza, że nie da się jej całkowicie wyleczyć, ale można ją kontrolować i sprawić, by ataki duszności pojawiały się jak najrzadziej. Zdarza się, że osoby, które w dzieciństwie cierpiały na dychawicę, jako dorośli nawet już o tym nie pamiętają – choroba może ustąpić samoistnie. Niestety, może też w każdym momencie powrócić. To stwierdzenie powinno być dla chorych ostrzeżeniem – ustąpienie napadów duszności nie oznacza, że można odstawić leki! Raz zdiagnozowana

ALERGICZNA PRZYCZYNA

Przyczyna dychawicy to zwykle alergia wziewna – tak jest w 90% przypadków astmy u dzieci i w ponad 50% przypadków u osób dorosłych – szczególnie ta na pyłki roślinne, pleśnie, grzyby i roztocza oraz na sierść zwierząt domowych. Nie wszystkie jednak przyczyny astmy są znane: można na nią zachorować, nawet nie będąc alergikiem. Zwężenie oskrzeli mogą wywołać różnego rodzaju infekcje dróg oddechowych, leki, na które jesteśmy nadwrażliwi, duży wysiłek fizyczny, a nawet dym tytoniowy i... silny stres. Należy również wiedzieć, że astma jest chorobą dziedziczną: jeśli nasi dziadkowie, rodzice lub rodzeństwo mieli tego typu problemy, istnieje niestety ryzyko, że pojawią się także u nas.

choroba musi pozostać pod ścisłą kontrolą specjalisty: regularnie przyjmujemy zalecone przez lekarza środki i systematycznie wykonujemy badania kontrolne.

Pamiętajmy o jeszcze jednym: prawidłowo rozpoznana i leczona astma nie przeszkadza w prowadzeniu normalnego, aktywnego życia – nie należy unikać wysiłku, bo brak ruchu może wywrządzić, zwłaszcza dzieciom, sporo szkód: niska wydolność fizyczna i osłabienie mięśni upośledzają sprawność oddechową. To uruchamia błędne koło: nie ruszamy się ze względu na astmę, a astma, przez słabo działający układ oddechowy sprawia, że staje się on jeszcze mniej wydolny.

W leczeniu astmy ważna jest także modyfikacja niektórych przyzwyczajeń i bezwzględne porzucenie nałogów, np. palenia papierosów. Jeśli astma ma podłoże alergiczne, choć nie zawsze to łatwe, należy unikać ekspozycji na uczulające cząsteczki, np. jeśli mamy alergię na kurz, pozбудьте się z mieszkania jego „siedlisk”: tapicerowanych mebli, dywanów, zasłon, zmieniamy często pościel i dbajmy o czystość w domu. Postarajmy się także ograniczyć stres – ostatnie badania wykazały jego duży związek z napadami duszności astmatycznej.