



7. máj 2019 – Svetový deň astmy

Svetový deň astmy je organizovaný Globálnou iniciatívou proti astme – GINA, každoročne prvý utorok v mesiaci máj. Cieľom je zvýšiť povedomie verejnosti o tomto ochorení, informovať o prevencii astmy a zlepšiť liečbu astmy, zároveň upozorniť na fakt, že väčšina astmatikov nemá napriek moderným liekom svoje ochorenie pod kontrolou.

Astma je chronické ochorenie charakterizované opakujúcimi sa záchvatmi dýchavičnosti a sipotu, ktoré sa líšia v závažnosti a frekvencii od pacienta k pacientovi. Astmatický záchvat vzniká pri zvýšenej aktivite dýchacích ciest na rôzne podnety (alergény, lieky, parfumsy, chemikálie, tabakový dym, prach, chlad, atď.), pri ktorých sa priedušky prudko sťahujú a sťažujú prienik vzduchu do pľúc. Toto sťahnutie sa často prejavuje ako tzv. pískanie pri nádychu a výdychu. K rizikovým faktorom podieľajúcim sa na rozvoji astmy patrí genetická predispozícia, znečistenie prostredia, alergény, časté užívanie antibiotík v detstve, časté infekcie dýchacích ciest, a iné.

Astma je nevyliciteľné ochorenie, správna liečba ale umožňuje pacientom dobrú kvalitu života bez výrazných obmedzení.



Medzi najdôležitejšie pravidlá kontroly astmy patrí vyhýbanie sa cigaretovému dymu, znečistenému ovzdušiu, zamedzenie kontaktu so spúšťačmi astmatických záchvatov, nezanedbať úplné vyliečenie každej infekcie. K ďalším zásadám patrí aj primeraná fyzická aktivita, dychová gymnastika, pravidelné stravovanie, dostatočný spánok a udržiavanie primeranej hmotnosti. Samozrejmou pre pacienta by malo byť nefajčiť a nezotrávať v zafajčených priestoroch.



STOP for Asthma
hodnotenie symptómov
testovanie
pozorovanie a hodnotenie
pokračovanie vo vývoji liečby

- celosvetovo trpí na astmu približne 300 miliónov ľudí, čo zaraďuje toto ochorenie medzi najrozšírejšie chronické ochorenie, u detí najčastejšie neprenosné ochorenie;
- v druhej polovici 20 storočia bol zaznamenaný enormný nárast výskytu astmy, z ochorenia, ktoré postihovalo okolo 5 % ľudí sa stala hrozba postihujúca v niektorých oblastiach až 25 % populácie;
- podľa štatistík WHO sa počet astmatikov každoročne zvyšuje a do roku 2025 ich počet stúpne na 400-miliónov;
- ročne na astmu vo svete zomrie približne 180-tisíc ľudí.

Postupy pri zvládaní astmy

1. S pomocou lekára pripravte osobný plán liečby astmy. Plán riadenia je prispôsobený jednotlivcovi s astmou a bude sa týkať liekov, ktoré má užívať v určitých časových intervaloch počas dňa a ktorým rizikovým faktorom astmy sa má vyhýbať.
2. Užívajte príslušné lieky predpísané lekárom, ktoré zmiernujú príznaky astmy a kontrolujú zápal a opuch dýchacích ciest.
3. Vzdelávajte sa o rizikových faktoroch astmy, ktoré môžu vyvolať symptómy a zhoršiť stav.
4. Naučte sa rozpoznať, kedy sa príznaky zhoršujú.
5. Buďte pripravení v prípade, že máte astmatický záchvat. To by malo zahŕňať nosenie karty, ktorá informuje ostatných o vašom stave a dáva pokyny o tom, čo robiť, keď máte ťažký záchvat astmy.

