

# Forstå astma

## Vanlige spørsmål rundt det å ha astma.

Av Dr. Helge Bengtsson

### Spørsmål:

Hva er astma?

### Svar:

Astma er en kronisk tilstand som påvirker luftveiene. De typiske symptomene på astma er hvesing og pustevansker.

Disse symptomene forekommer ikke hele tiden. De kommer i episoder utløst av forskjellige omgivelses eller følelsesmessige faktorer. Faktorene inkluderer – men er ikke begrenset til – kjemikalier, forurensing, pollen, dyrehår, trening, tobakksrøyk og stress.

Noen mennesker med astma har bare svake og sjeldne episoder. For dem er astma en tilfeldig ubeleilighet. For andre kan episodene komme ofte og være alvorlige. De kan trenge akutt legehjelp. Hvis du har astma, bør du gå til jevnlig kontroll hos lege.

En episode (astma atakk) kan gå over fort, eller vare mer en enn hel dag. Noen ganger kan symptomene komme tilbake plutselig og med overraskende intensitet. Denne "andre bølgen" kan være kraftigere og farligere enn den opprinnelige episoden og vare i dager eller til og med uker.

Selv om astma sjelden er dødelig så er det en ganske alvorlig sykdom. Hvis du har astma bør du søke hjelp hos en lege for medisinsk behandling.

### Astma; myter og fakta:

Myte: Mennesker med astma skal ikke trene.

Fakta: Trening er like viktig for de med astma som for alle andre. Utstyrt med riktig medisin kan mennesker med astma trene som normalt. Mennesker med astma har som regel best utytte av aktiviteter med normale hvilepauser, som for eksempel volleyball, gymnastikk og spaserter. Mange leger anbefaler svømming fordi luftfuktigheten hjelper på pusten. Men klore i svømmebassenget kan forårsake en allergisk reaksjon som utløser en astmaepisode.

Myte: Du vokser fra deg astmaen.

Fakta: Dette er både riktig og feil. Omtrent halvparten som hadde astma når de var mellom 2 og 10 år ser ut til å "vokse fra" seg sykdommen fordi det er en markant nedgang i astmasymptomene. Men i mange tilfeller kommer symptomene tilbake i 30 årene. Det er også mulig å utvikle astma som voksen, selv om du ikke hadde det som barn.

### Spørsmål:

Hva forårsaker astma?

### Svar:

Astmatikere har ikke problem med å puste inn, men å puste ut. Astma er en kronisk sykdom med tre hovedtrekk:

- Inflammasjon i luftveiene.
- Innsnevring av luftveiene på grunn av kontraksjon (sammentrekning) av musklene som omslutter luftveiene.

- Ekstrem følsomhet i luftveiene mot for eksempel pollen og røyk som får luftveiene til å trekke seg sammen.

Ingen vet hvorfor en person med astma har disse tre forandringene i luftveiene, men det er flere faktorer som kan forverre astma:

- Allergi mot for eksempel pollen, muggsopp, pelsdyr og husstøvmidd.
- Infeksjoner (forkjølelse, virus, influensa).
- Irritasjonsfaktorer som sterke lukter fra parfymer eller rengjøringsmidler, luftforurensing og tobakksrøyk.
- Trening.
- Vær (forandringer i temperatur og/eller luftfuktighet, kald luft).
- Sterke følelser som urolighet, latter, gråt og stress.
- Medisiner som inneholder acetylsalicylsyre (Albyl-e, Asoirin, Dispril, Globoid).

En annen faktor i allergirelatert astma er arv.

**Spørsmål:**

Hva er symptomene?

**Svar:**

Astmasymptomene inkluderer:

- Tetthet eller trykk i brystet.
- Kortpusthet.
- Piping (en høytone vislende lyd som kommer når man puster ut).
- Hosting (spesielt om natten)

Tidlige varselssignaler på et begynnende astmaanfall inkluderer:

- Tegn på forkjølelse
- Hyppig hosting (spesielt om natten)
- Mister lett pusten
- Føler seg veldig sliten eller svak ved trening
- Vanskelig for å sove

Ta kontakt med din doktor hvis:

- Du eller en annen opplever et astmaanfall for første gang. Astma kan være alvorlig hvis det ikke behandles riktig.
- Din reseptbelagte astmamedisin ikke fungerer slik den skal. Det kan bety at du trenger andre medisiner. Det kan også bety at du har et alvorlig astmaanfall.
- Du eller personen med astma har kvelingsfølelse som gjør det vanskelig å snakke. Andre ting å være observant for: flagrende nesebor, huden mellom ribbeina virker inntrukket, leppene eller huden under neglene er gråaktig eller blålig. Dette er tegn på ekstrem oksygenmangel. Skaff umiddelbart akuttbehandling.

**Spørsmål:**

Hvordan vet jeg om jeg har astma?

**Svar:**

For å finne ut om du har astma vil sannsynligvis legen utføre en PEF-måling for å måle kraften i din utpust.

Normalt vil et menneske uten astma kunne puste ut omtrent 75% - 85% av luften i lungene på ett sekund, og tømme lungene i løpet av tre sekunder. Et menneske med astma bruker seks til syv sekunder på å tømme lungene for luft.

En PEF-måler (Peak Expiratory Flow) måler hastigheten luften oppnår når du puster ut så fort du kan. PEF-måleren kalles også Peak Flow Meter. PEF-måleren kan skrives ut på blå resept av din lege.

**Spørsmål:**

Hva er behandlingen?

**Svar:**

Hvis du har astma bør du se din lege regelmessig. Hvis du har astmaanfall må du ha medisin tilgjengelig.

Etter at du har fått diagnosen astma bør det første du gjør være å utarbeide en behandlingsplan sammen med din lege. Som et ledd i denne planen kan legen be deg om å føre en dagbok for å ha oversikt over ting og følelser som kommer før et astmaanfall. Dette gjør det lettere for legen å overvåke din sykdom og hjelper deg å kjenne igjen, og unngå ting som utløser astmaen. Som med alle medisinske tilstander er forebygging den beste tilnæringsmåten. Noen leger vil be deg om å kontrollere deg selv hjemme med en PEF-måler. Det kan gi deg en tidlig indikasjon på om astmaen er verre en dag og at du kanskje trenger mer medisin.

Alle pasienter med astma bør ha en kortvirkende bronkodilator (Bricanyl, Ventoline, Oxis, Servent med flere). Dette er medisiner som løser opp de stramme musklene som gjør luftveiene tettere. Vanligvis er det nok med ett eller to "puff" for å minske pipingene og tettheten i brystet som er typisk ved et mildt astmaanfall. Det kan være nødvendig å ta flere enn de vanlige to "puffene" ved alvorlige anfall.

De viktigste medisinene for å kontrollere astma er med en kombinasjon av langtidsvirkende bronkodilatorer og kortisoninhalatorer. Til sammen reduserer disse medisinene inflammasjonen som forårsaker astma.

Hvis din astma skyldes pollenallergi (bjerk og gress) kan det være aktuelt med allergivaksinering (hyposensibilisering). Behandlingen går ut på at man gradvis utsetter seg for det man er allergisk mot og på den måten hjelper immunforsvaret å bygge opp et forsvar. Over tid kan allergireaksjonene bli mindre eller til og med forsvinne helt.

**Spørsmål:**

Hvordan kan jeg forebygge astma?

**Svar:**

Lær deg å kjenne igjen det som utløser din astma. Før en dagbok hvor du beskriver de omgivelser og følelser som påvirker deg hver dag i flere måneder. Når du får et astmaanfall, les i dagboken og se hvilken faktor, eller kombinasjon av faktorer som medvirket til det.

Overvåk endringene i lungekapasiteten hjemme. For å gjøre det trenger du en PEF-måler. Når du først er klar over en reduksjon i din evne til å puste ut, kan du ta forhåndsregler og på den måten minske alvorligheten i et astmaanfall.

Reduser eksponeringen for tobakksrøyk. Ikke tillatt røyking hjemme hos deg eller i din bil, og unngå steder som tillater røyking.