Astma oskrzelowa

Astma oskrzelowa to schorzenie, na które choruje prawie dwa miliony pacjentów w Polsce, a szacuje się, że 70% chorych nie jest zdiagnozowanych („Alergie” D. Myłek, Wyd. W.A.B., Warszawa 2010, str. 91). Astmę stwierdza się już u niemowląt i małych dzieci. Zaobserwowano, że częściej chorują mieszkańcy miast, niż wsi. Na wzrost zachorowalności ma też wpływ dieta. U niemowląt sztuczne karmienie jest czynnikiem niekorzystnym i sprzyja powstaniu astmy u dzieci z predyspozycją rodzinną do alergii. Chłopcy chorują dwukrotnie częściej, niż dziewczynki.

Co to jest astma oskrzelowa?

Astma oskrzelowa to przewlekła choroba zapalna dróg oddechowych. W wyniku stanu zapalnego dochodzi do nadreaktywności oskrzeli. Pojawia się skurcz oskrzeli, zwiększona produkcja gęstej wydzieliny i obrzęk. Następuje wtedy zmniejszenie światła oskrzeli, co powoduje niedotlenienie oraz zakwaszenie organizmu (najbardziej cierpią przy tym: mózg, serce, nerki i wątroba).

Objawami astmy są najczęściej:

- duszność
- świszczący oddech
- kaszel

Dolegliwości nasilają się w nocy oraz nad ranem. Zdarzają się także łagodne postaci astmy, w których objawy są mało nasilone i mogą mijać samoistnie. Nie należy jednak lekceważyć nawet słabych objawów, ponieważ nieleczona astma może przejść w postać przewlekłą, której leczenie jest znacznie trudniejsze. Oskrzela mogą ulec takiemu zniszczeniu, że pacjent będzie musiał stosować leczenie przez całe życie. Z czasem bowiem odkłada się w oskrzelach kolagen, dochodzi do włóknienia i przerostu mięśni gładkich, co skutkuje nieodwracalnym lub

słabo odwracalnym zwężeniem światła oskrzeli.

Astma oskrzelowa u dziecka – objawy

U małych dzieci rozpoznanie astmy jest trudne. Jeżeli dziecko ma częste infekcje dróg oddechowych i kaszel bez gorączki, należy wziąć pod uwagę możliwość astmy, zwłaszcza u dzieci z rodzinną predyspozycją do alergii (przyczyną astmy u dzieci jest najczęściej alergia). Sapka u niemowlaka, wysypki skórne czy problemy trawienne również mogą sygnalizować alergię u najmłodszych. Wczesna interwencja może zapobiec postępowi choroby (tzw. „marszowi alergicznemu"), którego astma jest jednym z etapów.

Objawy napadu astmy u dziecka:

- duszność
- przerażenie wywołane trudnością nabierania powietrza
- świszczący oddech (przy wydechu)
- suchy, szczekający kaszel
- przerwy podczas mówienia
- odkrztuszanie śluzowatej, gęstej wydzieliny bez ropy (małe dzieci nie odkrztuszają)
- zasinienie palców rąk i skóry wokół ust (nie zawsze)

Podczas ataku astmy oskrzelowej dziecko powinno usiąść, pochylić się do przodu i próbować oddychać wolno oraz głęboko. Jak najszybciej trzeba mu podać inhalator lub zawołać pogotowie, jeśli nie mamy leków lub objawy są bardzo nasilone.

Co może wywołać astmę?

Objawy mogą wystąpić z powodu uczulenia lub mogą być wywołane innymi czynnikami. Wyróżniamy **astmę alergiczną i niealergiczną**.

Astma alergiczna

Astma alergiczna (atopowa) powodowana jest najczęściej przez:

- roztocze kurzu domowego
- grzyby (Aspergillus i Penicillium)
- alergeny zwierząt (psa, kota, konia, gryzoni, karaluchów)
- alergeny wziewne (pyłki roślin, zarodniki pleśni: Cladosporium i Alternaria)
- alergeny pokarmowe: mleko, jaja, ryby, białka zbóż(pszenica, żyto, jęczmień), orzechy, seler, rośliny kapustowate

Reakcje alergiczne związane z astmą oskrzelową mogą być:

- natychmiastowe (IgE – zależne)
- opóźnione (IgE – niezależne, np. z udziałem przeciwciał IgG)

Astma niealergiczna

Astma niealergiczna (nieatopowa) pojawia się najczęściej u dorosłych (częściej u kobiet) i inicjują ją bardzo często infekcje wirusowe i bakteryjne dróg oddechowych.

Atak astmy może być wywołany także przez:

- zimne powietrze
- wysiłek fizyczny
- dym tytoniowy (składniki dymu niszczą rzęski nabłonka nosa i oskrzeli, które spełniają rolę ochronną)
- zanieczyszczenia ze środowiska (np. spaliny, starta guma z opon)
- stres
- leki

Szczególnym rodzajem astmy, która może być nawet niebezpieczna dla życia, jest **astma aspirynowa**. Cierpi na nią około 10 – 30% wszystkich pacjentów z astmą. Często u tych chorych stwierdza

się przewlekłe zapalenie zatok i polipy nosa. Do jej wystąpienia mogą się przyczynić:

- leki: aspiryna, leki przeciwbólowe, przeciwreumatyczne
- salicylany naturalnie występujące w pokarmach roślinnych, najczęściej są to: suszone owoce (np. daktyle, rodzynki), orzechy, cytrusy, owoce jagodowe, rabarbar, śliwki, brzoskwinie, pomidory, ziemniaki, awokado, korniszony, kiszonki, przetworzone produkty zbożowe (płatki kukurydziane, musli, pieczywo z dodatkami chemicznymi), zioła (np. kora wierzby, kwiat lipy, liście malin), przyprawy (np. liść laurowy, tymianek, oregano), dodatki do żywności (np. barwniki, konserwanty).

Z czym można pomylić astmę?

Nie każdy przewlekły kaszel jest astmą. Diagnozując, lekarz bierze pod uwagę inne schorzenia, m.in.:

- przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP)
- refluks żołądkowo – przełykowy
- niewydolność krążenia
- nowotwory płuc

Czy astmę oskrzelową można wyleczyć?

Mówi się raczej o jej kontrolowaniu, czyli uzyskaniu remisji (brak objawów). Decydujące znaczenie ma to, na jakim etapie choroby zaczynamy leczenie. Im wcześniej rozpoczęta terapia, tym lepiej. Ważne jest też wyeliminowanie czynnika, który ją powoduje. Pacjenci powinni również pamiętać o systematycznym stosowaniu leków. Nie bez znaczenia jest również odpowiednio dobrana dieta i styl życia.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

B. Jakimowicz-Klein, Alergia. Skuteczne metody leczenia, Wyd. „Astrum”, Wrocław 2004.

D. Myłek, Alergie, Wyd. W.A.B., Warszawa 2010.

„Astma oskrzelowa”, K. Jahnz-Różyk, T. Targowski, T. Płusa [w:] Alergologia Współczesna, pod red. prof.dr.hab.med. T. Płusy, prof. dr hab. med. K. Jahnz-Różyk, Medpress, Warszawa 2006.

M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy, Wyd. Help-Med, Kraków 2013.

Źródło obrazka:

https://www.kindermender.com/flu-asthma-allergies/cough-variant-asthma/