

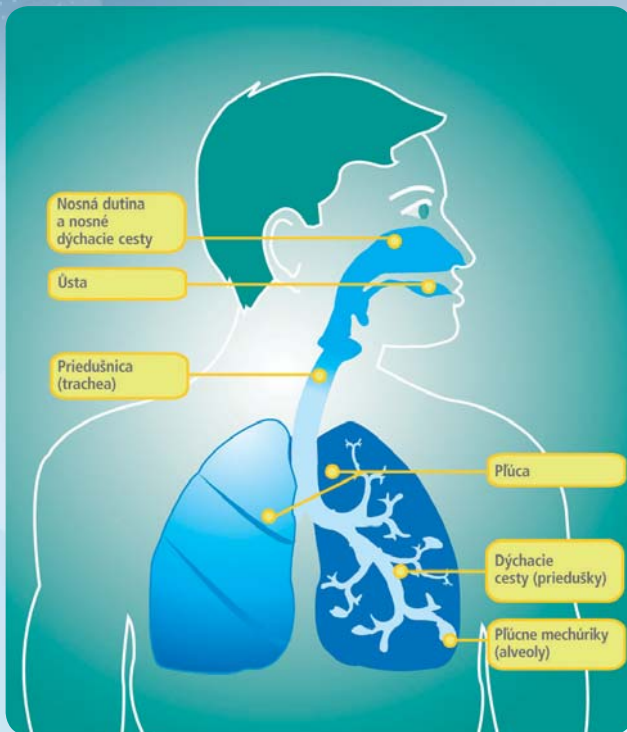


AKO SME NA TOM
S DYCHOM?

HOVORME SPOLU
O ALERGII A O ASTME

ČO JE TO ASTMA?

Astma je **celoživotné** chronické zápalové ochorenie dýchacích ciest. Chronický zápal spôsobuje zúženie dýchacích ciest, ktoré vedie k opakovaným epizodám pískotov pri dýchaní, k dušnosti, k tlaku na hrudníku a ku kašľu, a to prevažne v noci a nadráňom. Pokiaľ nie je astma dobre liečená, pacient trpí záchvatmi vedúcimi k výraznému zníženiu kvality života, ba až k stavom ohrozujúcim život, respektíve k úmrtiu. Astma sa často vyskytuje u alergikov. Astma a alergická nádcha sú úzko prepojené. Alergická nádcha môže astmu nielen zhoršiť, ale zvyšuje tiež riziko jej vzniku. Závažnými faktormi sú aj genetické predpoklady, životný štýl a životné prostredie. **V súčasnosti týmto ochorením trpí na Slovensku asi 170.000 dospelých a 50.000 detí**, čím sa zaraďuje medzi najrozšírenejšie chronické ochorenia. Počet dospelých astmatikov sa od roku 2000 zvýšil viac ako dvojnásobne, detí takmer trojnásobne.



Na Slovensku trpí 18% populácie alergickou nádchou a až u 30% z nich sa z nej postupne vyvinie astma.

ČO VYVOLÁVA ASTMU?

Značný vplyv na astmu má stále sa zhoršujúce životné prostredie. Neprestajne sa zvyšujúca koncentrácia exhalátov v ovzduší spolu so stále agresívnejšími alergénmi a vírusové infekcie predstavujú pre astmatika každodennú hrozbu. Záchvat môže vyvolať aj zvýšená fyzická námaha, emocionálne vypätie a najmä fajčenie.

DIAGNOSTIKA ASTMY PODĽA NAJNOVŠÍCH SMERNÍC

Podľa kontroly astmy túto delíme do troch stupňov:

	Charakteristiky	Kontrolovaná astma	Čiastočne kontrolovaná astma	Nekontrolovaná astma
	Denné príznaky	Žiadne (2-krát alebo menej / týždeň)	> 2-krát / týždeň	3 alebo viac charakteristík čiastočne kontrolovanej astmy prítomných v ktoromkoľvek týždni
	Limitácia aktivít	Žiadna	Akákoľvek	
	Nočné príznaky / zobúdzanie	Žiadne	Akékoľvek	
	Potreba záchranej liečby	Žiadna (2-krát alebo menej / týždeň)	> 2-krát / týždeň	
	Pľúcne funkcie	Normálne	< 80% RH* alebo najlepšej osobnej hodnoty	

*RH- referenčné hodnoty

Cieľom liečby astmy je zamedzenie denným a nočným príznakom, umožnenie astmatikom vykonávať všetky aktivity bez akýchkoľvek obmedzení a užívanie záchranej liečby len raz do týždňa.

Pre správne určenie diagnózy a stanovenie liečby je potrebné absolvovať alergo-imunologické vyšetrenie a funkčné vyšetrenie pľúc, známe aj pod názvom spirometrické vyšetrenie.

Spirometrické vyšetrenie sa skladá z niekoľkých ukazovateľov, ktorými sú:

- **FVC** – forsirovaná vitálna kapacita pľúc – čiže celkový vydýchnutý objem
- **FEV1** – objem vydýchnutý za jednotku času, najčastejšie objem vydýchnutý z celkového množstva za prvú sekundu
- **pomer FEV1/FVC** – Tiffeneauov index – koľko objemu bolo vydýchnutého z celkového objemu v priebehu prvej sekundy

Výhodou spirometrického vyšetrenia je schopnosť včasnej diagnostiky ochorenia, možnosť jednoduchého sledovania chronických chorôb, časová a finančná nenáročnosť vyšetrenia, opakovateľnosť vyšetrenia za takmer štandardných podmienok a jednoduchá kvantifikovateľnosť výsledkov.

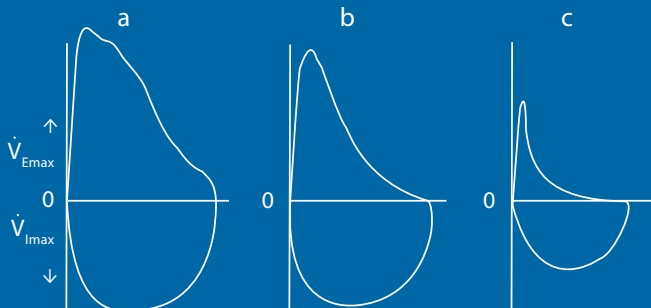
INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV SPIROMETRICKÉHO VYŠETRENIA

Vyšetrenie	Zdravý človek	Liečený astmatik	Neliečený astmatik
FVC	> 80% RH*	> 80% RH*	< 80% RH*
FEV 1	> 80% RH*	> 80% RH*	< 80% RH*
FEV1/FVC	> 80 - 100%	> 80 - 100%	< 80%

**RH- referenčné hodnoty*

Podstatou úspešnej liečby ochorenia je zodpovedný prístup pacienta a spolupráca s lekárom. Je potrebné si uvedomiť, že astma je celoživotné ochorenie, ktoré pri správnej liečbe možno mať pod kontrolou.

KRIVKY PRIETOKU – OBJEM VZDUCHU



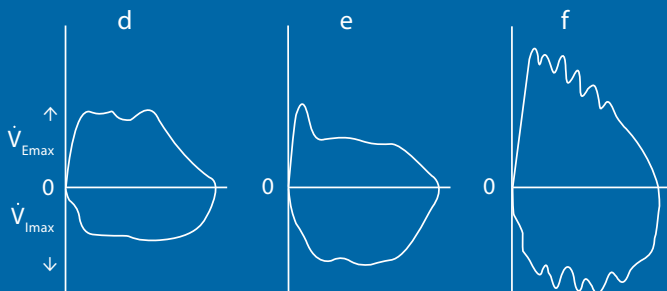
a/ zdravý – mladý

b/ zdravý – starší

c/ závažná intratorakálna
obštrukcia DC
(CHOCHP, AB)

d/ etratorakálna
obštrukcia
(HDC alebo larynx)

e/ zúženie centrálnych DC
(distálna trachea)



f/ obštrukčný SAS, stenóza
HDC/trecheomalácia,
termálne poškodenie
DC, extrapyramidové
postihnutie, bulbárna
svalová slabosť

Ak základná spirometria vyvoláva pochybnosti, pacient absolvuje kompletne funkčné vyšetrenie pľúc u pľúcneho lekára.

AJ ASTMATIK MÔŽE VIESŤ PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT. DOKÁŽE VŠETKO. ALE IBA AK MÁ ASTMU POD KONTROLOU.

Deväť z desiatich astmatikov považuje prejav príznakov astmy za celkom prirodzený jav. Tento spôsob uvažovania je nesprávny. Pri správnej liečbe a zodpovednom prístupe k ochoreniu dosiahne astmatik rovnakú kvalitu života ako zdravý človek. Môže rovnako tráviť voľný čas, pracovať aj športovať. Najvhodnejšími športmi pre astmatikov sú najmä vodné, napríklad plávanie či vodné pólo a zimné, napríklad lyžovanie či korčuľovanie. Poznáme mnoho vrcholových športovcov, ktorí okrem prekonávania svojich súperov denne prekonávajú aj svoju astmu.

ZDRUŽENIE ASTMATIKOV SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Pacientska nezisková organizácia vznikla v roku 2003 na základe podnetov od samotných astmatických pacientov a z iniciatívy niektorých odborných lekárov. Jej cieľom je šíriť osvetu a informácie o astme, budovať vzťahy a kontakty medzi ľuďmi chorými na astmu a príbuzné ochorenia a pomôcť pri zabezpečení dostupnosti kvalitnej liečby.

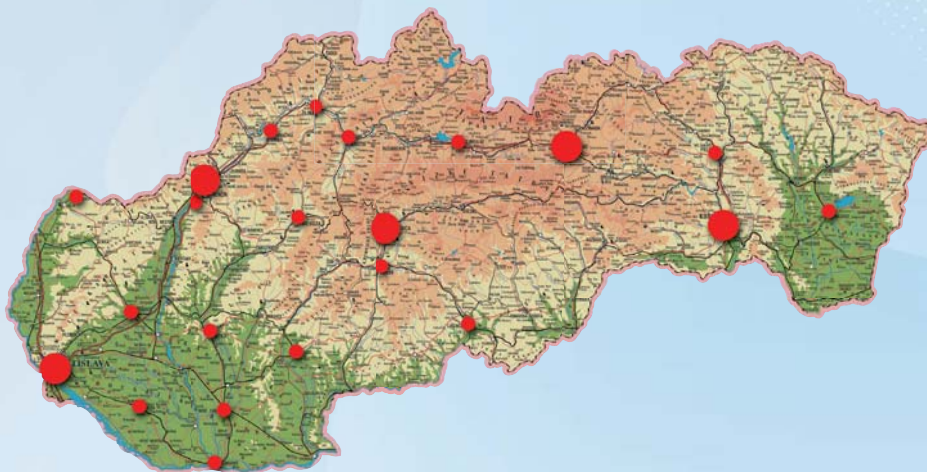
PRE ASTMATIKOV A ALERGIKOV ORGANIZUJEME:

- ▶ aeróbne cvičenia s dôrazom na správne dýchanie s priliehavým názvom „astmaerobic“
- ▶ výtvarno-literárne súťaže zdravých a chorých detí
- ▶ prednášky na tému “Astma” na základných a stredných školách
- ▶ vydávanie časopisu “Alergia, Astma a My” pre pacientov a odborníkov
- ▶ vystupovanie v diskusných reláciách a poskytovanie rozhovorov médiám
- ▶ bezplatnú zdravotnícko-právnu poraďňu

**Mnohí astmatici sú držiteľmi svetových rekordov.
Dokážu všetko, ale iba ak majú astmu pod kontrolou.**

NAJVÝZNAMNEJŠIE CELOSLOVENSKE AKTIVITY:

- ▶ Od roku 2005 do súčasnosti sme pri rôznych príležitostiach vykonali **6011 spirometrických meraní**
- ▶ Organizujeme celoslovenskú súťaž v plávaní, na ktorej sa od jej prvého ročníka zúčastnilo **3565 plavcov**, prevažne astmatikov
- ▶ V Bratislave, Košiciach, Poprade, Banskej Bystrici a Trenčianskej Turnej sme vysadili celkovo **130 lipiek**
- ▶ Spirometrické merania prebiehali simultánne v **21 nákupných centrách** na Slovensku
- ▶ Cyklomaratón „Okolo Vysokých Tatier“



Združenie astmatikov SR edukovaním a organizáciou pohybových aktivít na celom Slovensku zlepšuje kvalitu života astmatikov.

HOVORME SPOLU O ALERGII A O ASTME

Na Slovensku žije 170.000 dospelých a 50.000 detských astmatikov.

Na Slovensku trpí 18% populácie, čo je asi 970.000 ľudí, alergickou nádchou. U 30% z nich sa vyvinie astma.

Včasná a správna liečba astmy spomalí priebeh tohto ochorenia a zvýši kvalitu života astmatika.

Moderná a odborná liečba znižuje práceneschopnosť, návštevy pohotovosti, hospitalizáciu, invalidizáciu a úmrtnosť.



Združenie astmatikov
Slovenskej republiky
občianske združenie

Poliklinika Petržalka
Šustekova č. 2, 851 04 Bratislava
www.ZASR.sk

Partneri, ktorí pomáhajú plniť misiu
Združenia, sú uvedení na www.ZASR.sk

Zdroje uvedených informácií sú na požiadanie v ZASR.