

**5 Maja**

## **Światowym Dniem Astmy**

WHO: „Zero tolerancji dla ataków astmy”

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, iż astma jest stosunkowo częstą przypadłością. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) na świecie choruje na nią ponad **235 milionów ludzi**, a wskaźnik umieralności wynosi **ok. 400 tysięcy** osób. Szacuje się, iż w Polsce aż **ok. 4 miliony** osób ma astmę, z czego połowa z nich nie jest tego świadoma.

5 Maja obchodzić będziemy Światowy Dzień Astmy. Dzień ten obchodzony jest od 1998r. W każdy pierwszy wtorek maja. Obchody te mają na celu kształtowanie społecznej świadomości na temat przewlekłego zapalenia dróg oddechowych atakującego przede wszystkim oskrzela, bo tym właśnie jest astma. Przyjrzyjmy się zatem nieco bliżej jakie są jej przyczyny, objawy oraz sposoby leczenia.

**OBJAWY** głównie to:

- duszność
- świszczący oddech
- uczucie ugniatania i kłucia w klatce piersiowej
- kaszel

Częstotliwość występowania powyższych objawów jest różna: od kilku razy w ciągu dnia/tygodnia, jak i rzadziej (kilka razy w miesiącu). Wyraźne ich nasilenie następuje w trakcie wzmożonego wysiłku fizycznego. Nie oznacza to jednak całkowitego wyeliminowania sportu z życia astmatyka. Mówimy tu raczej o unikaniu sportu wyczynowego.

**PRZYCZYNY:**

Dokładne przyczyny zachorowania na astmę nie są znane. Możemy je jednak sklasyfikować w dwóch czynnikach: genetycznym (wrodzonym) oraz środowiskowym (głównie zanieczyszczenie powietrza, ale także np. szkodliwe warunki pracy). Zdarza się jednak, iż do rozwoju astmy dochodzi wskutek częstych nieleczonych stanów zapalnych dróg oddechowych.

**LECZENIE:**

Niestety astma jest chorobą nieuleczalną. Jednak przy odpowiednim postępowaniu można zapanować nad jej objawami. Jako że astma najczęściej ma podłoże alergiczne podstawa jej

leczenia są sterydy wziewne. Czasami jednak trzeba je połączyć z lekami rozszerzającymi oskrzela. Możemy zatem mówić o dwóch grupach leków:

- działających doraźnie (inhalatory szybko rozszerzające oskrzela, przez co ułatwiają oddychanie)
- działających przeciwzapalnie (zwalczających stany zapalne będące przyczyną dolegliwości).

Nowoczesna medycyna pozwala jednak na jednoczesne zażywanie obu leków poprzez wziewy inhalacyjne. Każdy astmatyk powinien zatem posiadać przy sobie inhalator, a także pamiętać o stosowaniu się do wskazówek i zaleceń lekarza, wtedy bowiem prowadzić może normalne życie.

Działania WHO w ramach walki z astmą przebiegają w myśl hasła „*Zero tolerancji dla ataków astmy*”. Tym samym organizacja ukierunkowuje swoje działania na uświadamianie społeczeństwa, zarówno osób zdrowych (uświadamianie czym jest astma oraz jak pomóc koledze/koleżance na wypadek wystąpienia duszności), jak i samych astmatyków (uświadamianie m.in. jak ważne jest zażywanie leków i stosowanie się do zaleceń lekarza).

Z pozdrowieniami  
Wasza pielęgniarka szkolna