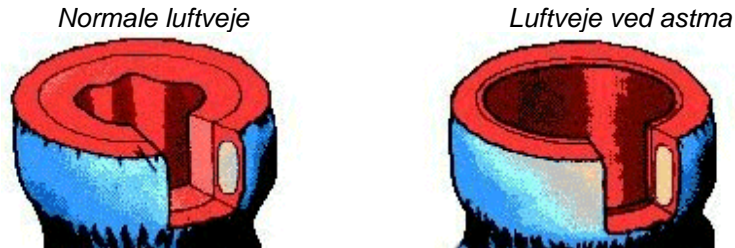


Astma – Astmatisk bronktis - Astmahoste

Patientvejledning



Hvad er astma?

Astma eller astmatisk bronkitis er en slags irritationstilstand i luftvejene. Luftvejene er sarte og reagerer især på forkølelser, fugtigt vejr og tobaksrøg. Luftvejene trækker sig sammen og der dannes slim. Mange børn og voksne har kun astmatiske symptomer i korte perioder, andre har det næsten dagligt. Astma kan starte i alle aldre. Mange børn vokser sig fra det. Den milde astma med hoste hos småbørn kan udvikle sig til forpustelse ved løb hos skolebarnet. Tjek derfor dit skolebarn, fx ved fælles løbe- eller cykelture!!

Typiske astma-symptomer, hver for sig eller i kombination

- Hoste gennem lang tid ofte med slim. Kommer især om natten, ved grinen, ved løb og anstrengelser.
- Hvæsen, piben eller rallen. Vejtrækningen kan høres.
- Hiven efter vejret, tung vejtrækning eller forpustelse - ved små anstrengelser, sport eller i hvile.
- Strammen for brystet af og til.

Mange har kun symptomer i perioder, f.eks langvarigt efter forkølelser

Hvad udløser astma ?

Der er ofte et mønster hos den enkelte, f.eks. astmaforværring ved forkølelser, røg eller stress. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvad der udløser astma-forværring.

1. **Forkølelser**, er hyppigste årsag, giver tit langvarig (ugevis) hoste, slim, rallen eller regulære astma anfald
2. **Fugtigt, tåget, køligt vejr** forværrer symptomerne. I Danmark har mange især symptomer i vinterhalvåret.
3. **Irritative stoffer som tobaksrøg, støv, stegeos.**
4. **Allergier.** Når man har astma, er man ikke automatisk allergisk. Men nogle reagerer på allergi-stoffer, fx.:
 - **Støvmider og skimmelsvamp**, som især findes ved fugt i soveværelset, kældre eller i sommerhuset
 - **Pelsdyr.** Især katte, hunde, heste, kaniner
 - **Pollen.** Birk i april/maj, Græs i juni/juli/august, Bynke i august.

Det er sjældent, at man får astma-symptomer af noget man spiser eller drikker

Hvordan kan man undgå de ting der forværrer astma ?

Læg mærke til, i hvilke situationer og på hvilke steder de astmatiske symptomer især forekommer, og prøv at undgå dem. Forkølelser og vejret kan ikke styres, men nogle ideer er at undgå:

Tobak og røgfylde lokaler. Har du selv astma, og ryger du, skal du helt sikkert stoppe hurtigst muligt. Børn med astma skal ikke være i lokale med rygere og tobaksrøg!!!

Fugt i hjemmet. Udluft daglig mindst 15 min. Forsøg tørring af tøj udendørs eller i tørretumbler.

Støvmider i soveværelset. Udluft dagligt !! Skift sengetøj hver 2. uge. Støvsug ca. 1 gang om ugen. Luft dynen

Pelsdyr. Læg mærke til om barnet reagerer med hoste eller åndenød. Vær opmærksom på dyrelegepladser. Hvis der er mistanke om allergi over for egne husdyr, skal I tænke på at forære dem bort.

Behandling med medicin

I dag anbefales 2 slags grundmedicin som inhaleres. Hvordan bruges de?

Den **brune** eller **orange** : **Basismedicin & forebyggende & ved symptomer.,:**

Hindrer irritationen i luftvejene og forebygger, at luftvejene sammentrækkes og danner slim.

Kaldes: Spirocort 200myg, Pulmicort 200 myg eller Flixotide fx 250myg

Den **blå** : **Akut Symptombehandlende.** Udvider de sammentrukne luftveje i løbet af minutter. Kan også gives som tabletter eller mikstur (saft). Kaldes Bricanyl, Airomir, Ventoline eller Salbuvent

Apparater: **Småbørn** bruger babyspacere med spray, **børn over 5-6 år og voksne** bruger pulver-inhalatorer. Sørg for at blive grundigt instrueret af din læge, og tag apparatet med ved hver kontrol.

Grundprincippet er at bruge den brune basismedicin forebyggende og supplere med den blå anfaldsmedicin ved akutte symptomer. Nogle har brug for både den brune og blå i længere perioder, mens andre med mild astma kan regulere medicinen og fortrinsvis bruge den brune som "mindste, effektive dosis". Herudover findes andre typer medicin, som kan supplere.

Hvordan reguleres medicinen? Et standardforslag. Skal tilpasses den enkelte

Den Brune / Orange: Start med høj dosis, fx 2 sug morgen, 2 sug om aften (En dosis er 200 mikrogram)

Efter 2-3 uger, når symptomerne stilner af: Nedsæt medicin til 2 sug om morgenen.

Efter nogle uger endnu: Forsøg med blot 1 sug om morgenen. Nogle patienter med mild astma kan i perioder helt undvære den brune, andre får tilbagefald ved ophør. Ved ny periode, start forfra med høj dosis.

Den Blå: Ved (slemme) symptomer mange gange dagligt. Kan bruges alene ved milde eller sjældne astmatiske symptomer, fx. inden idræt.

Målet er symptomfrihed, også ved sport.

Tjek at dit barn kan deltage i sport uden hoste, hiven efter vejret og åndenød ved en løbetur med dit barn !

Kontrol hos lægen tilrådes 1-2 gange årligt, fx omkring fødselsdagen, da børn tit vænner sig til symptomer.

Kriseplan. Ved forværring af de astmatiske symptomer

Ved svære astmasymptomer fordoble den brune og den blå symptombehandlende kan tages adskillige sug i timen. Kontakt din læge, lægevagten eller skadestuen hvis symptomerne er alvorlige uden særlig hjælp af den blå.. Lægen supplerer i nogle tilfælde med binyrebark-tabletter.

Er der bivirkninger ved astma-medicinen ?

Der er ikke nogen farlige bivirkninger af astma-medicinen. Den blå kan give sitren og lidt indre uro. I så fald kan man tage lidt mindre. Den brune kan give lidt svamp i munden. Det kan undgås ved at børste tænder efter brug.

Afslutning

Astma er hos de fleste i dag et mindre problem, da mange har mild astma, og medicinen er effektiv. Blot handler det om at være fortrolig med medicinen og regulere efter devisen "mindste effektive dosis". Effektiv betyder ingen eller få symptomer. Astma hindrer ikke deltagelse i sport selv på højt plan. Skriv dine erfaringer ned!

Særlige råd til dig - og dine erfaringer: