

## Astma

### Patsiendi infomaterjal

Infolehe eesmärk on tutvustada, kuidas tulla toime astmaga, ning anda praktilisi nõuandeid astmaatiku elukvaliteedi parandamiseks.

Astma on hingamisteede krooniline põletikuline haigus. Astma põhjustab hingamisteede ahenemist ja õhuvoolu takistust. Õhu voolu kopsudesse ja tagasi välja takistavad kopsutorude ehk bronhide ahenemine, põletikust tingitud turse ning põletiku tõttu tekkiv suur hulk lima.

Astma korral muutuvad hingamisteed väga tundlikuks. Kergesti võib tekkida astma ägenemine ehk astmahoog kuiva köha, õhupuuduse või isegi lämbumistundega. Astma sümptomid võivad olla väga erineva tugevusega, kuid avalduvad sageli tugevamini öösel ja varajastel hommikutundidel. Peamised astma sümptomid on järgmised:

- vilistav hingamine
- hingeldus
- pingetunne rinnus
- köha

Astmahoo võivad vallandada mitmesugused allergeenid ja mittespetsiifilised ärritajad.

Allergeenid	Ärritajad
Kodutolmulestad	Hingamisteede viirusinfektsioonid
Loomade karvad, nahakõõm, eritised	Tubakasuits
Mitmesuguste taimede õietolm	Heitgaasid, tugevalt lõhnavad kemikaalid
Hallitusseente eosed	Külm õhk, tugev tuul
Mõned toiduained	Kehaline koormus
	Närvipinged ja stress
	Mõned ravimid

Astma ravimiseks on mitmesuguseid võimalusi, mis olenevad haiguse iseloomust ja haiguskulu raskusest. Nüüdisajal ravitakse astmat sissehingatavate ravimitega: aerosooliga, pulbriga. Nii satub ravim otse hingamisteedesse ning soovitud tulemus saavutatakse väga väikeste ravimiannustega. Ravimi regulaarne tarvitamine tagab haige seisundi stabiliseerumise ja paranemise.

Mõnel juhul on võimalik teha immuunravi, millega kujundatakse organismis taluvus konkreetse allergeeni suhtes. Selleks viiakse organismi korduvalt väga väikestes kogustes allergeeni kas süstidena või suukaudsete tilkadena. Spetsiifiline immuunravi kestab keskmiselt 3-5 aastat.

#### **Sinu astma on kontrolli all, kui:**

- Sul ei ole või on väga harva astma sümptomeid
- Sa ei pea öösiti astma tõttu ärkama
- Sul ei ole või on väga harva vajadus bronhe lõõgastava ravimi järele
- Sa talud füüsilist koormust ja treeninguid hästi
- Sinu kopsufunktsiooni uuringud on korras
- Sul ei esine või esineb väga harva astma ägenemist

#### **Hoidmaks oma astmat kontrolli all, tee järgmist:**

- Võta oma ravimeid nii, nagu arst on Sulle soovitanud.
- Kui Su astma halveneb, toimi kiiresti ja peata ägenemine.
- Hoidu olukordadest ja allergeenidest, mis võivad Su astmat ägestada.
- Käi oma arsti juures regulaarselt, vähemalt kord poole aasta jooksul.
- Aruta arstiga oma astmaga seonduvaid küsimusi.

#### **Astmahoo ajal toimi järgmiselt:**

- Ole rahulik.
- Võta mugav õlavöödet lõõgastav asend, hinga rahulikult. Pööra tähelepanu väljahingamisele.
- Vabasta end kitsastest, pingul riietest.
- Võimaluse korral katkesta hoo vallandanud teguri toime (lahku ruumist/kohast, kus on Sulle mittesobivad ärritajad või allergeenid).
- Inhaleeri kiiresti hooravimit.
- Joo piisavalt vedelikku.
- **Kui eelnev ei aita ja õhupuudus süveneb, kutsu kiirabi!**

#### **Soovitused astmaatikule**

##### **Õietolm**

- Niida muru sageli, et kõrrelised ja umbrohi ei jõuaks õitsema hakata. Kui võimalik, peaksid allergikud muruniitmist vältima.
- Õietolmuperioodil väldi pesu kuivatamist õues ning õueriiete ja jalanõude hoidmist eluruumides.



- Õuest tulles loputa juuksed õietolmust puhtaks (kindlasti enne uinumist).
- Õuest tulles puhasta lemmikloomi niiske lapiga.
- Paigalda akende ette kaitsevõrk või õietolmufilter.
- Soovitav on puhastada toaõhku erifiltrite ja/või puhastussüsteemidega.
- Koristades kasuta HEPA-filtriga tolmuimejat.
- Hoia autoga sõites aknad suletuna.
- Kanna silmade kaitseks õues (päikese) prille.
- Väldi ristallergiat põhjustavaid toiduaineid.

### Kodu- ja lemmikloomad

- Ära luba lemmikloomi magamistuppa, hoia koduloomi õues.
- Võimaluse korral leia oma koduloomale uus kodu.
- Ära too koju uusi koduloomi.
- Korista regulaarselt (vaibad, madratsid, pehme mööbel).
- Loomaga kokkupuute järel pese käed ja vaheta riided.



### Kodutolmulestad

- Voodi kaitseks kasuta tolmuilestadkindlaid voodikatteid.
- Pese voodipesu kord nädalas vähemalt 60 °C veega.
- Tuuluta ja korista tube regulaarselt (soovitav on kasutada HEPA-filtriga tolmuimejat ning lisaks teha märgkoristust).
- Hoia õhuniiskus eluruumides alla 50%



### Hallitusseened

- Taga eluruumides piisav ventilatsioon ja kütmine.
- Hoia eluruumi õhuniiskus alla 50%.
- Vannitubadest ja teistest saastunud kohtadest hallitusseente hävitamiseks kasuta 5% ammoniaagilahust.
- Eelista vaipadele kõvakattega põrandamaterjale ning tapeedile seinavärvi.
- Kõrvalda kõik veetorustiku lekked.
- Hoidu muruniitmisest hilissuvel, sest hallitusseente eoseid leidub ka kõdunevas taimkattes.



Küsimuste korral ja lisateabe saamiseks pöördu palun oma raviarsti või -õe poole.

ITK657  
Käesoleva infomaterjali on  
koostöölaskanud sisekliinik  
01.01.2020.