

ASTMA

Astma is een chronische ontsteking van de lagere luchtwegen. De ontstoken luchtwegen gaan samen-trekken en vernauwen omdat ze geprikkeld worden door allergenen zoals stuifmeel, deeltjes van de huisstofmijten, haar- en huiddeeltjes van dieren, schimmelsporen, ... of irriterende stoffen zoals rookdeeltjes, stofdeeltjes, prikkelende geuren of gasvormige deeltjes.

Astma kan verergeren bij een infectie (bv. verkoudheid), na inspanning of na contact met koude of mistige lucht.

Astma kan variëren van een lichte vorm met zeldzame klachten tot een zeer ernstige vorm met zware klachten die vaak de dagelijkse activiteiten beperken.

De opstoten van vernauwing noemen we astma-aanval. Door de benauwdheid spant men alle ademhalingsspieren om lucht te krijgen. Uitademen wordt moeilijk. Na enige tijd zal lucht zich in de longen opstapelen en zal men ook moeilijk inademen. Bij ernstige aanvallen zal men zuurstofnood krijgen waardoor men angstig wordt en nog sneller wil ademen. Een astma-aanval kan levensbedreigend zijn. De ademhaling vraagt meer inspanning dan normaal, zodat men na zo'n aanval slap en moe is.

Medicatie is belangrijk in de behandeling van astma om de klachten te voorkomen of te verminderen. Een gezonde levenswijze kan helpen de klachten te beperken. Een goede fysieke conditie onderhouden, prikkels vermijden, voldoende slapen en bewegen en spanningen en emoties positief aanwenden dragen hiertoe bij.

Wandelen, fietsen, lopen, zwemmen, fitness en eventueel medische en/of kinésitherapeutische begeleiding kunnen helpen om beter de leren omgaan met de aandoening. Overleg met uw arts wat voor u het beste is.

Symptomen van astma

- Kortademigheid.
- Benauwdheid.
- Hoesten (met of zonder slijmproductie).
- Piepende ademhaling.

ALLERGIE

Allergie is een afweerreactie van het lichaam op (on)scha-delijke stoffen uit de omgeving.

Iedereen heeft een verdedigingssysteem (immuun-systeem) dat je lichaam beschermt tegen infecties. Wanneer we allergisch zijn, reageert dit verdedigingssysteem ook op gewone stoffen uit onze omgeving zoals stuifmeelkorrels, uitwerpselen van de huisstofmijt, huidschilfers van dieren, schimmels, Het zijn niet de allergenen die ons ziek maken, wel de reactie van ons verdedigingssysteem dat antilichamen produceert tegen deze allergenen. Hierdoor ontstaan klachten zoals een lopende neus, tranende ogen, jeukende oren, huiduitslag, piepende ademhaling, Er zijn veel stoffen in de omgeving waaraan men allergisch kan worden. Het gaat niet alleen om stoffen die we inademen, zoals de uitwerpselen van de huisstofmijt of stuifmeelkorrels, maar ook om stoffen die we eten, zoals melkproducten, soja, eieren, noten, pinda, groenten, fruit, granen, vis, schaal-en schelpdieren, Ook geneesmiddelen kunnen een allergie veroorzaken. Het gif van bijen en wespen of contact met latex in handschoenen, ballonnetjes, rubberen slangetjes en buisjes, cosmeticaproducten, onderhoudsproducten, ... kan reacties uitlokken.

Om de juiste boosdoener(s) op te sporen moet veel aandacht besteed worden aan het vaststellen van de klachten. Hierdoor kan nadien een juiste diagnose worden gesteld en kan men een efficiënte behandeling beginnen. Allergie geeft meestal een combinatie van klachten.

Eenmaal de diagnose gesteld, de oorzaken of vermoedelijke oorzaken gekend zijn, kan men beginnen met de behandeling.

Als het duidelijk is welke stoffen klachten veroorzaken, moet je proberen ze te vermijden.

Symptomen van allergische rhinitis

- Jeukende ogen en neus (pruritus).
- Verlies van de reukzin (anosmie).
- Niezen.
- Verstopte neus (obstructie).

Medicatie moet oordeelkundig worden gebruikt

Bepaalde geneesmiddelen zijn tegelijkertijd doeltreffend tegen zowel astma als tegen allergische rhinitis (bijvoorbeeld antileukotriënen, glucocorticosteroiden en anti-IgE). Andere zijn meer doeltreffend tegen astma (bijvoorbeeld β_2 -mimetica) of tegen allergische rhinitis (bijvoorbeeld antihistaminica).

Uw arts bepaald welke behandeling het meest geschikt is voor u.

Een goede behandeling laat u toe een normaal professioneel en sociaal leven te lijden. Ze is erop gericht om:

- Klachten van kortademigheid te vermijden.
- Minimaal gebruik te maken van kortwerkende luchtwegverwijdende middelen.
- Inspanningsbeperkingen en spoedconsultaties te voorkomen.
- Blijvende klachten op lange termijn te vermijden.

De belangrijkste medicatie voor astma zijn:

- Luchtwegverwijdende middelen.
- Ontstekingsremmende middelen.
- Antihistaminica.

Om een evenwicht te bereiken, zal uw arts in verschillende consultaties en in functie van verschillende elementen uw behandeling aanpassen tot de juiste balans gevonden wordt.

Uitgebreide informatie over diagnose, behandeling, gebruik van geneesmiddelen en praktische informatie vindt u in de brochure "Astma in beeld" die per e-mail of via onze website besteld kan worden.

ASTMA CONTROLE TEST (ACT™)

Hoe vaak in de afgelopen 4 weken heeft u door astma op het werk, school/de universiteit of thuis minder kunnen doen dan normaal?

De hele tijd 1	Meestal 2	Soms 3	Zelden 4	Nooit 5
-----------------------	------------------	---------------	-----------------	----------------

Hoe vaak in de afgelopen 4 weken bent u kortademig geweest?

Meer dan éénmaal per dag 1	Eénmaal per dag 2	3 tot 6 keer per week 3	Eén- of tweemaal per week 4	Helemaal niet 5
-----------------------------------	--------------------------	--------------------------------	------------------------------------	------------------------

Hoe vaak in de afgelopen weken bent u 's nachts of 's morgens vroeger dan gewoonlijk wakker geworden door uw astmaklachten (piepen, hoesten, kortademigheid, een beklemmend gevoel of pijn op de borst)?

4 of meer nachten per week 1	2 tot 3 nachten per week 2	Eénmaal per week 3	Eén- of tweemaal 4	Helemaal niet 5
-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------

Hoe vaak in de afgelopen 4 weken heeft u uw inhalator (pufjes) met snelwerkende medicatie gebruikt?

3 keer of meer per dag 1	1 of 2 keer per dag 2	2 of 3 keer per week 3	Eénmaal per week of minder 4	Helemaal niet 5
---------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------

Hoe beoordeelt u de mate waarin u gedurende de afgelopen 4 weken uw astma onder controle had?

Helemaal niet onder controle 1	Slechts onder controle 2	Enigszins onder controle 3	Goed onder controle 4	Volledig onder controle 5
---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	----------------------------------

Bepaal uw astma controle score

Heeft u een totaalscore van 20 of meer

In de afgelopen 4 weken had u uw astma wellicht goed onder controle.

Totaalscore van 19 of minder

In de afgelopen 4 weken had u uw astma wellicht niet onder controle. Uw arts kan u helpen uw astma beter onder controle te krijgen.

WAT KUNT U DOEN?

- Lees deze folders over astma en allergie.
- Lees onze brochure "Astma in beeld".
- Raadpleeg onze website.
- Heb je vragen, stel ze ons via e-mail of telefoon.
- Spreek erover met uw arts.

Bent u tevreden over deze informatie, vertel het anderen. Wil je onze werking steunen met een gift of legaat, laat het ons weten via:

info@astma-en-allergiekoepel.be

Verantw. uitg.: Marc Van Eylen, Oudebaan 44, 3360 Bierbeek

LEVEN MET ASTMA



Contactgegevens

Astma en Allergiekoepel vzw
Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

e-mail: Info@astma-en-allergiekoepel.be
website: www.astma-en-allergiekoepel.be
gratis infolijn: 0800/84321



Astma en Allergiekoepel