

ASTMA: EEN CHRONISCHE AANDOENING VAN DE LUCHTWEGEN

WAT IS ASTMA?

Astma is een ontsteking van de lagere luchtwegen met als gevolg een overgevoeligheid voor bepaalde stoffen. Een allergie kan hier de oorzaak zijn, maar dit is niet noodzakelijk.

HOE ONTSTAAT EEN ASTMA-AANVAL?

Een astmapatiënt wordt geplaagd door aanvallen van benauwdheid, piepende ademhaling, hoge slijmproductie en hoesten. Tussen de aanvallen door heeft de patiënt in principe geen klachten.

Kenmerkend voor een astma-aanval is de sterk piepende ademhaling. De oorzaak is de vernauwing van de luchtwegen als gevolg van ontsteking van de luchtwegen in combinatie met een reactie op prikkels, allergenen genaamd. Deze allergenen zijn o.a. huisstofmijten (heel kleine spinachtige diertjes die leven op warme vochtige plaatsen zoals in het bed, men reageert niet op het diertje zelf maar wel op zijn uitwerpselen en huidresten), haardeeltjes, huidschilfers, speeksel en urine van dieren, schimmelsporen, pollen (stuifmeelkorrels van grassen, bomen, en onkruiden), voedingsmiddelen (pinda's, chocolade, eieren, vis, soja, ...),

Andere factoren die de astmaklachten beïnvloeden zijn o.a. infecties (bacteriën en virussen) tabaksrook, luchtverontreiniging (uitlaatgassen, ...) baklucht, verflucht, chloorlucht (bv. in zwembaden), parfum, schoonmaakmiddelen, wasmiddelen, Tot de irriterende factoren rekenen we ook zware inspanning, emoties (lachen en huilen) en weersomstandigheden (mist, wind, koude, hitte).

Astma ontstaat meestal in de kindertijd. Zelden doet een eerste aanval zich voor op middelbare leeftijd. Een gedeelte van de kinderen die door astma geplaagd worden, hebben op latere leeftijd minder of geen last meer van aanvallen. De kans op het krijgen van astma is het grootst als in de familie reeds astma, allergie of eczeem voorkomt.

HET ONDERZOEK NAAR ASTMA

Vooraleer de arts een astmapatiënt de juiste maatregelen kan adviseren en de juiste medicijnen kan voorschrijven, zal hij door middel van een onderzoek meer inzicht moeten krijgen in de oorzaak van de ziekte.

Het ondervragen van de patiënt, of de anamnese, is een essentieel onderdeel dat het lichamenlijk onderzoek voorafgaat. De voorgeschiedenis moet de arts informeren over wanneer de benauwdheid optreedt, welke prikkels een aanval uitlokken of verergeren, of er een erfelijke voorbeschiktheid is,

Bij het lichamenlijk onderzoek van een astmapatiënt besteedt de arts speciale aandacht aan de neus-, mond- en keelholte, borstkas, en de wijze van ademhaling (borst- of buikademhaling). Bij kinderen wordt ook aandacht besteed aan de groei en de ontwikkeling. Veel ziek zijn kan leiden tot het achterblijven van het gewicht en/of de lengte t.o.v. gezonde leeftijdsgenoten.

Met behulp van een longfunctieonderzoek krijgt de arts inzicht in de doorgankelijkheid en de gevoeligheid van de luchtwegen. Tevens kan hij het volume en de elasticiteit van de longen onderzoeken en luisteren naar afwijkende longgeluiden.

BEHANDELING MET MEDICATIE

Astma-aanvallen zijn zeer onaangenaam en hebben een remmende werking op de lichamenlijke, geestelijke en sociale ontwikkeling. Een goede behandeling kan dit beperken of voorkomen. De behandeling met medicijnen is dan ook noodzakelijk om de kans op blijvende beschadiging zoveel mogelijk te beperken.

Welke medicijnen en welke toedieningsvormen de patiënt nodig heeft, hangt af van de ernst van de klachten, het al dan niet allergisch zijn en de leeftijd van de patiënt. Dit bepalen is en blijft steeds de taak van de huisarts of geneesheer-specialist.

KINESITHERAPIE

Patiënten met astma hebben vaak een verkeerde houding en een verkeerde manier van ademen. De kinesitherapeut moet zo vroeg mogelijk worden ingeschakeld om deze houding te verbeteren, en een goede manier van ademen aan te leren.

De kinesitherapeut kan de patiënt leren hoe hij met ademhalingsoefeningen het slijm kan losmaken, omhoog halen en

ervoor zorgen dat het slijm naar buiten komt met zo min mogelijk hoesten (hoesten is inefficiënt en vermoeiend). Bij kleine kinderen wordt aan de ouders geleerd hoe hun kind te helpen bij deze oefeningen.

Ernstig astma bij kinderen en jeugdige volwassenen kan leiden tot achteruitgang van de functie van de ademhalingspijpen en tot de vervorming van de borstkas. De kinesitherapeut kan helpen de functies van de spieren te verbeteren en de vervorming van de borstkas tegen te gaan.

De longen moeten ook bij inspanning goed kunnen functioneren. Daarvoor is het belangrijk dat de astmapatiënt leert om bij inspanning rustig te blijven ademen. Ook zal de patiënt een betere conditie moeten opbouwen. Dit opbouwen is belangrijk voor het verbeteren van de algehele conditie en als voorbereiding voor het deelnemen aan sportactiviteiten.

SPORT EN ONTSPANNING

Voor astmapatiënten is het noodzakelijk om aan sport te doen. Vooral zwemmen is een goede lichaamsbeweging. Zwembewegingen maken de ademhalingspijpen sterker en de borstkas ruimer. Bovendien zal de patiënt door zwemmen rustiger en dieper ademen. Andere goede sporten zijn fietsen, schaatsen (enkel indien men geen last heeft van de koude), judo, karate, volleybal en atletiek. Een goede begeleiding en het gebruik van juiste ademhalingstechnieken zijn hierbij noodzakelijk. Omdat we sporten met astma belangrijk vinden hebben we 10 jaar geleden het project Climbing for life opgestart. Meer informatie hierover vind u op onze website.

Dansen en ballet bieden ontspanning en zijn tevens goed voor de lichamelijke conditie. Zingen en het bespelen van blaasinstrumenten zoals blokfluit en dwarsfluit, hebben een therapeutisch effect op de longen en luchtwegen van de astmapatiënt.

PREVENTIEVE MAATREGELEN

- **Vermijden van huisstofmijten en schimmels:** Het huis waarin de patiënt leeft moet zoveel mogelijk stofvrij zijn. Hiermee moet rekening gehouden worden bij de inrichting. Een gladde vloer is gemakkelijker stofvrij te houden dan een stofferige vloerbekleding. Verder moet het huis droog zijn en regelmatig goed geventileerd worden. Een droog huis gaat de voortplanting van de huisstofmijt en de groei van schimmels tegen. De matras, het kussen en het dekbed overtrekken met een mijtondoorlaatbare hoes verhelpt het mijtenprobleem aan de basis (info over mijtondoorlaatbare hoezen vindt u in onze folder huisstofmijtenallergie).
- **Vermijden van haar en huidschilfers van dieren:** Veel patiënten met astma zijn allergisch voor deeltjes van dierenhaar en -schilfers. Zij moeten het contact met dieren vermijden en houden best geen dieren binnenshuis.
- **Vermijden van pollen:** een astmapatiënt die allergisch is voor het stuifmeel van grassen, bomen en/of onkruiden moet de nodige maatregelen nemen om het contact zoveel mogelijk te vermijden. Enkele maatregelen:
 - Ramen en deuren gesloten houden, of efficiënte pollenfilters plaatsen.
 - Geen kleding buiten hangen.
 - Bij kritieke perioden binnenblijven.
 - Gebruik maken van efficiënte luchtfilters binnenshuis (HEPA-filter-systeem).
- **Vermijden van rook: Een astmapatiënt rookt best niet.** Maar ook het huis waarin hij woont of verblijft, moet rookvrij zijn. D.w.z. dat alle gezinsleden en bezoekers binnenshuis niet mogen roken. Roken vermeerderd de kans op luchtwegaandoeningen.

De brochure "Astma in beeld" heeft tot doel de voornaamste aspecten van de ziekte eenvoudig uit te leggen zodat de zij hun aandoening begrijpen. Hierdoor kunnen zij begrijpen waarom het volgen van een correcte behandeling noodzakelijk is. Wanneer zij actief meewerken aan hun behandeling zal duidelijk worden dat dit de doeltreffendheid zal verhogen. Een correcte behandeling leidt tot een kwaliteitsvol leven met weinig of geen fysieke beperkingen omwille van astma.

In de brochure wordt naast informatie over de oorzaken van astma, de onderzoeken en de risicofactoren veel aandacht besteed aan de behandeling en het correct gebruik van de verschillende medicatievormen. Ook het belang van fysieke activiteiten en preventieve maatregelen worden als onderdeel van een optimale behandeling besproken.

De brochure, met nuttige informatie voor astmapatiënten, kan gratis aangevraagd worden via info@astma-en-allergiekoepel.be.

Meer informatie over astma en allergie kan u lezen of bestellen op www.astma-en-allergiekoepel.be

Vragen over astma en allergie mogen steeds gesteld worden via info@astma-en-allergiekoepel.be of via de gratis infolijn 0800/84321.