

## Alergijska astma - simptomi, liječenje, skrivene opasnosti



**Alergijska astma** najčešći je oblik astme i preko 50% astmatičara boluje upravo zbog **alergijske reakcije**. Simptomi alergijske i bilo koje druge astme su jednaki, a nastaju nakon udisanja određenog **alergena**. Najčešći alergeni koji uzrokuju astmu su **peludi, trave, korovi, prašina i hrana**.

**Astma** je dugotrajno stanje koje se odlikuje povremenim i čestim **ustrajnim napadajima** otežanog disanja. Uzrok je djelomično ili potpuno začepljenje bronha i bronhiola zbog **stezanja** mišića njihovih stijenki.

Astma je praktički **neizlječiva** međutim u današnje vrijeme simptomi se mogu kontrolirati **terapijom** ili **promjenom boravišta**. Alergijska astma se najčešće manifestira već u prvim godinama života ili u adolescentskoj dobi, nešto rjeđe pojavit će se u srednjoj dobi ili kasnije.

### Simptomi alergijske astme

Glavni simptom je gubitak daha popraćen osjećajem **bezbolne napetosti** u prsima, a može se javiti i tzv. "sviranje u prsima". Ponekad je zvuk sviranja moguće uhvatiti jedino stetoskopom, a ponekad je ono toliko glasno da se može čuti u prostoriji ispunjenoj ljudima. Ostali simptomi koji se mogu pojaviti uključuju:

- [kašljanje](#)
- kratki dah
- stezanje u grudima
- nemogućnost da se izdahne do kraja
- kihanjem
- curenjem nosa
- [grloboljom](#)
- svrbežom očiju
- ostalim simptomima svojstvenim alergijskoj reakciji

Ponekad napor pri izdahu može izazvati **znojenje, ubrzan puls** i snažan osjećaj [tjeskobe](#). Bolesnik će se bolje osjećati ako sjedi **uspravna trupa**, ukočenih ruku da podupre grudni koš.

**Gubitak daha** postaje sv intenzivniji, a disanje postaje kraće, brže, a sviranje u prsima sve glasnije. Prilikom vrlo intenzivnih napadaja **lice** i **usne** mogu poplaviti - radi se o stanju koje nazivamo **cijanozom**. To stanje se pojavljuje zbog slabe opskrbe krvotoka kisikom. Prilikom pojave cijanoze koža postaje blijeda, hladna i ljepljiva.



## Najčešći uzročnici astme

Uzroka je kada je astma u pitanju - mnogo! Istražili smo i sastavili listu potencijalnih uzroka astmatičnih napadaja.

- Grinje ili izmet žohara
- Prašina
- Pelud
- Životinjska prhut (komadići dlake i kožnih ljuskica)
- Neki lijekovi ( npr. Aspirin)
- Nemirnice (školjke, jaja, rakovi, kikiriki itd.)
- Moljci (u namirnicama posebno sušenoj hrani)
- Plijesni
- Infekcija dišnih puteva
- Duhanski dim
- Automobilska isparavanja

- Osvježivači zraka
- Industrijske kemikalije
- Snažne emocije

## Alergijski bronhitis

**Alergijski bronhitis** posljedica je alergijske reakcije. Alergijski bronhitis može se javiti popraćen **prehladom** ili **gripom**. Karakteristika alergijskog bronhitisa je kašalj koji proizvodi **zelenu** ili **žutu sluz**. Obično se pojavljuje nekoliko puta godišnje i to u prijelaznim periodima godišnjih doba. Najčešće zimi kada je stopa oboljenja od infekcija respiratornog sustava najviša.

Ovakvo stanje obično se liječi antibioticima, sirupima, pastilama, čajem i mirovanjem. Ako se bronhitis pojavljuje više od dva puta godišnje postoji opasnost od upale pluća ili razvoja kronične bolesti.



## Kako se liječi alergijska astma?

Liječenje **alergijske astme** sastoji se od kombinacije lijeka **protiv alergije**

(antihistaminika) i lijeka za  **smanjenje otpora**  u dišnim putovima (npr. Ventolin) u tableti ili u spreju za inhaliranje.

[Ventolin](#) (salbutamol) u  **spreju za inhaliranje**  djeluje momentalno kod napada astme. Jako je korisno napraviti  **test na alergije**  kojim će se utvrditi na što ste sve alergični i koliko.

Taj test će vam omogućiti da znate kada možete očekivati  **alergijsku reakciju** . [Peludni kalendar](#) sadrži podatke o tome kada (u koje godišnje doba) koji alergen djeluje. Mana Ventolina je što može negativno djelovati na rad srca, npr.  **ubrzati rad srca** .

### **Kada prestati piti lijek protiv alergije?**

Peludni kalendar reći će vam otprilike do kada je  **aktivan alergen**  koji vas muči, ali nemojte to uzimati kao točan podatak. Onda kada mislite da je vrijeme da prestanete piti lijek, prestanite ga piti, ali imajte ga pri ruci i ukoliko bi se  **simptomi vratili**  popijte ga što prije te prestanite uzimati ponovno tek za nekoliko dana.

### **Svaki novi napadaj - korak bliže nesposobnosti i smrti**

Niz uzastopnih astmatičnih napadaja može bolesnika prilično  **onesposobiti** . U Velikoj Britaniji godišnje umire preko  **2000 ljudi**  tijekom napada astme. Premda smrt zahvaća uglavnom  **starije osobe**  koje već boluju od nekih  **drugih bolesti** , bitno je napomenuti da se iza ove brojke krije niz mladih osoba koje u trenutku napada nisu imale inhalacijsku pumpicu kraj sebe.

Zahvaljući suvremenim metodama liječenja opasnost od  **trajnog invaliditeta**  ili  **smrti**  je mala ako bolesnik ozbiljno shvati svoje stanje i redovito odlazi liječniku.

**Alergijska astma kod djece**  može uzrokovati konstante i vrlo uporne napadaje. Može doći do pojave  **ispupčenja grudnog koša**  koje se popularno naziva "kokošja prsa". Takvo stanje pak može dovesti do sklonosti  **emfizemu**  (apsces ili upala pluća) u kasnijoj dobi.

Kada su djeca u pitanju, potrebno je obratiti pažnju djetetovom  **disanju** . Ako dijete diše otežano i ubrzano, te možete čuti "sviranje u prsima" gotovo sigurno je riječ o alergijskoj reakciji.

### **Skrivene opasnosti alergijske astme - osobno iskustvo**

Ako se liječenje ne obavlja alergijska astma može imati  **ozbiljne posljedice** . Autor

ovog teksta i sam boluje od alergijske astme koja mu se javlja svakog proljeća (kulminacija u travnju), u jesen kada cvijeta **ambrozija** te kada jede određenu hranu, točnije jabuke. Alergijska astma **opasna** je onda kada dođe naglo, a osoba nije spremna. (nema u blizini inhalator).

Sjećam se jedne situacije kada je **sezona alergije** tek počinjala. Bila je večer i osjetio sam prve, **blage znakove astme**. Nisam imao Ventolin kraj sebe. Krenuo sam na spavanje i oko 2 u noći se probudio jer se astma pogoršala. Bez potrebne inhalacije Ventolina nisam mogao nastaviti spavati, a imao sam osjećaj da uskoro neću moći nastaviti ni disati. Morao sam otići do dežurne ljekarne po Ventolin.

Astma izazvana alergijom u mojem iskustvu najizraženija u večernjim satima. Zanimljivo je da postoji **velika razlika** među lijekovima protiv alergije. Isprobao sam ih nekoliko i neki skoro pa uopće nisu djelovali (Aerius i Claritine), a neki su vrlo efikasni (Telfast i Singular). Kada pijem Telfast astmu skoro da i ne osjećam.

Ako vam lijek koji pijete nije dobar, tj. ne uklanja simptome alergije i astme **savjetujte se s liječnikom** oko promjene terapije.



## Samopomoć

**Alergijska bronhijalna astma** definitivno nije jedna od onih dijagnoza s kojima ćete trčati od sreće kako vam nije ništa. Dapače, morat ćete svoje životne navike promijeniti iz temelja. Ne smijete alergijsku bronhijalnu astmu shvatiti neozbiljno i prepustiti se **napadajima** kao da je to nešto što morate trpjeti. Nipošto, zanemarivanje vas može dovesti do **neočekivanog napada** i vrlo **bolne smrti**.

- Najprije je potrebno otkriti **alergen** (tvar ili niz tvari koje izazivaju astmu).
- Potrebno je utvrditi mijenja li se astma s obzirom na **godišnje doba** (obično je najteža u proljeće i rani početak jeseni).
- Astmu može uzrokovati i boravak u **određenoj prostoriji**. (prvi korak koji može iznimno olakšati boravak u prostoriji je uklanjanje tepiha). Drugi korak je redovito održavanje čistoće koje podrazumijeva usisavanje gotovo svaki drugi ili treći dan.
- Zamijenite jastuke punjene perjem.
- Kada ste saznali što uzrokuje alergijsku reakciju - nastojte **ograničiti izloženost** tom alergenu.

## Prirodno liječenje astme

Premda astmu ne možete izlječiti ipak možete učiniti neke stvari koje će poboljšati situaciju npr. smanjiti učestalost napadaja.

- Ubacite u prehranu **magnezij**, vitamin **C** i **E**, te koristite tablete **češnjaka** koje mogu pomoći u jačanju otpornosti organizma.
- Pola sata svakodnevnog vežbanja pomoći će vam u jačanju kondicije, te ćete se tako manje umarati.
- Biljke koje će vam pomoći u izbacivanju sluzi su: crvena pupavica, podbjel, sladić, majčina dušica.
- Ako osjećate napetost odlično će va doći **sporiš** i **kamilica**. Tijekom dana pijte jednu ili dvije šalice tih čajeva.
- Nekim astmatičarima može pomoći i **akupunktura**.

**Alergijska astma** može biti opasna ukoliko na nju niste pripremljeni. No, uz dobar lijek i pumpicu (inhalator) u pripremi nećete imati nikakvih problema i kvaliteta vašeg života neće biti narušena.