

ASTMATIK, ten tvrdý život má...

Hvízdá vám hrudník? Často pokašláváte? Schvátíla vás podivná únava? Ve hře může být astma.

V únoru mě na víc než tři týdny vyřadil z provozu zánět průdušek. Nejhorší byl silný kašel a pocit, že se nemůžu skoro nadechnout," vypráví padesátiletá Olga. Dvakrát byla na pohotovosti. Po odeznění obtíží jí praktická lékařka doporučila kontrolu na plicním oddělení. A bylo to tam. Počínající astma. Olga dostala inhalátory a doporučení objednat se na alergologii. Diagnóza ji zaskočila, nepočítala s ní, i když ji léta trápil občasný silný, dráždivý kašel, hlavně v noci, a pocit, jako by se pořádně nemohla nadechnout. Jaký je rozdíl mezi astmatem a právě třeba sezonní alergií? A dá se astma jednou provždy vyléčit? To vše jsme probraly s MUDr. Tomášem Balnerem z Oddělení alergologie a klinické imunologie Fakultní nemocnice Ostrava.

OBYČEJNÁ ALERGIE, NEBO UŽ ASTMA?

„Oba stavy se velmi často překrývají. Alergie je v podstatě imunologický mechanismus – přecitlivělá reakce našeho imunitního systému na látky, které jsou běžně neškodné (pyly, roztoči, alergeny zvířat, potraviny, jed hmyzu, léky). Astma

je pak konkrétní chronické onemocnění dolních dýchacích cest, tedy průdušek, které vede k jejich zúžení a citlivosti. Alergie může vyvolat zhoršení astmatu, nejčastěji vdechnutím inhalačních alergenů (např. pyl, roztoči) přímo do průdušek, kde vyvolají zánět a stažení svaloviny průdušek (bronchospasmus). Při těžké alergii na potraviny, hmyz nebo léky může dojít k systémové alergické reakci (anafylaxi), jejímž projevem může být také náhlé a prudké zúžení průdušek a dušnost, což může být pro astmatika život ohrožující," vysvětluje lékař.

ZAČÁTEK I VE VYŠŠÍM VĚKU

Většina dětí a mnoho dospělých má tzv. alergické astma, kdy jsou

jejich dechové potíže spouštěny právě alergií. „Velmi často je alergické astma součástí tzv. atopického pochodu, kdy se od ekzému v dětství člověk propracuje k potravinové alergii, astmatu a alergické rýmě. Existuje ale i astma nealergické, které většinou začíná v pozdní dospělosti," doplňuje odborník z Fakultní nemocnice Ostrava.

KAŠEL HLAVNĚ V NOCI

„Astma je proměnlivé onemocnění a jeho projevy se mění v čase i intenzitě. To znamená, že pacient se může cítit skvěle, a pak přijde období potíží. Mezi typické projevy patří pískoty na hrudníku při dýchání (typický hvízdavý zvuk zejména při výdechu), pocit, že se nemůžete nadechnout nebo „nedodýchnete“, kašel, který je často suchý a dráždivý, typicky se horší v noci nebo při námaze, a pocit tísně nebo tlaku na hrudi," přibližuje příznaky MUDr. Balner.



Nemoc se může projevit kdykoli.

MŮŽE SI ZA TO PACIENT SÁM?

„Rozhodně ne. Vznik onemocnění je složitý proces, kde hlavní roli hraje kombinace genetiky a vlivu prostředí. Pokud má jeden z rodičů (zejména matka) astma, riziko pro dítě se zvyšuje. K tomu se ale přidávají faktory zevního prostředí, jako jsou znečištění ovzduší (tabákový kouř, emise z dopravy, průmyslu), mikroplasty, stravovací návyky (příliš mnoho vysoce průmyslově zpracovaných potravin, málo vlákniny), domácí chemikálie (používání agresivních čisticích prostředků) a změny v mikrobiomu – užívání antibiotik v raném věku nebo porod císařským řezem,“ vyjmenovává MUDr. Tomáš Balner. Pacient ale může sám ovlivnit, jak bude léčba úspěšná. Záleží na pravidelném užívání inhalátorů, prostředí, které ho obklopuje, jestli se dokáže vzdát kouření, zda a jak si dá záležet na tom, co jí.

ZÁNĚT LZE „UHASIT“

Léčba nejenže dovede ulevit od příznaků, ale také může převzít nad astmatem úplnou kontrolu. „Základem jsou inhalční kortikosteroidy, které působí přímo v místě zánětu – v průduškách – a to ve velmi malých dávkách. Pacienti často dostávají jeden inhalátor, který používají jak pravidelně, tak při potížích. To zajišťuje, že při každém vdechu pro úlevu zároveň léčíte i zánět. Pro těžké případy pak máme moderní biologickou léčbu, která cílí na konkrétní molekuly v imunitním systému,“ vyjmenovává MUDr. Balner. Největší chyba je vysadit léčbu, když se člověk cítí dobře. „Astma je chronický zánět, který ‚spí‘, ale nezmižel. Pokud léčbu sami vysadíte, zánět se může vrátit a s ním i dechové potíže. Klíčová je správná technika inhalace, aby lék skončil v plicích, a ne jen v ústech. Dalším důležitým režimovým opatřením je nekouřit a vyhýbat se spouštěčům. Pokud víte, že vám vadí kočka nebo pyl, je dobré se jim v rámci možností vyhýbat,“ radí odborník.

JE MOŽNÉ SE ÚPLNĚ UZDRAVIT?

„Současná věda zatím neumí astma vyléčit v tom smyslu, že bychom ho z těla odstranili jednou provždy. Umíme ho ale dostat do fáze tzv. úplné kontroly, kdy pacient nemá žádné příznaky a žije život jako zdravý člověk. Někdy se stává, že u dětí astma v období puberty zdánlivě zmizí (remise), ale v dospělosti se může znovu vrátit,“ podotýká lékař.

HÝBAT SE, NEBO TO VZDÁT?

Pokud je onemocnění pod kontrolou, neexistuje v podstatě žádný druh pohybu, který by byl zakázaný. „Sport je pro astmatiky doporučován, protože zlepšuje celkovou kondici plic. Je ale pravda, že samotná námaha může být pro někoho spouštěčem potíží. V takovém případě stačí poradit se s lékařem – často pomůže vzít si dávku úlevového léku chvíli před cvičením a tělo se pak s aktivitou vyrovná bez problémů. Velmi oblíbené je plavání, i když u citlivých osob může vadit chlor. Omezit aktivitu je vhodné při extrémním smogu, silných mrazech nebo pokud jste aktuálně po prodělané viróze,“ doporučuje MUDr. Balner.