IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

# Astma

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda patsiendile teavet astma olemusest, seda vallandavatest teguritest ning praktilisi nõuandeid astmaga toimetulekuks.

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

Astma korral muutuvad hingamisteed väga tundlikuks. Tekkida võib kergesti 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,<br>tugevalt lõhnavad kemikaalid |
| Hallitusseente eosed | Külm õhk, tugev tuul |
| Harva toiduained | Kehaline koormus |
| | Närvipinge ja stress |
| | Mõned ravimid |

Astma ravimiseks on mitmesuguseid võimalusi, mis olenevad haiguse iseloomust ja haiguskulu raskusest. Enamasti ravitakse astmat sissehingatavate ravimitega - aerosooli või pulbriga. Nii satub ravim otse hingamisteedesse ning soovitud tulemus saavutatakse väga väikeste ravimiannustega. Ravimi regulaarne tarvitamine tagab patsiendi seisundi stabiliseerumise ja paranemise. Mõnel juhul on võimalik teha immunoteraapiat, millega kujundatakse organismis taluvus konkreetse allergeeni suhtes.

Astma ravimid jagunevad 2 gruppi.

**Bronhilõõgastid** ehk hooravimid – need leevendavad kiiresti astmanähte. PALUN KANDKE RAVIMIT ALATI KAASAS! Pidevaks pikaajaliseks tarvitamiseks need ei sobi.

**Põletiku- ja allergiavastased ravimid –** need hoiavad ära uute astmanähtude tekke ja annavad põletikulisele limaskestale võimaluse paraneda. Neid kasutatakse kestva püsiravina kuid või aastaid. ASTMAHOO ESMAABIKS NEED EI SOBI.

**Teie astma on kontrolli all, kui:**

- Teil ei ole või on väga harva astma sümptomeid.
- Te ei pea öösiti astma tõttu ärkama.
- Teil ei ole või on väga harva vajadus bronhilõõgasti järele.
- Te talute füüsilist koormust ja treeninguid hästi.
- Teie kopsufunktsiooni uuringud on korras.
- Teil ei esine või esineb väga harva astma ägenemist.

**Hoidmaks oma astmat kontrolli all, tehke järgmist:**

- Võtke oma ravimeid nii, nagu arst on soovitanud.
- Kui astma halveneb, tegutsege kiiresti, et peatada ägenemine.
- Hoiduge olukordadest ja allergeenidest, mis võivad astmat ägestada.
- Käige oma arsti juures regulaarselt (vähemalt kord poole aasta jooksul).
- Arutage arstiga oma astmaga seotud küsimusi.

**Astmahoo ajal toimige järgmiselt:**

- Olge rahulik.
- Võtke mugav õlavöödet lõõgastav asend, hingake rahulikult. Pöörake tähelepanu väljahingamisele.
- Vabastage end kitsastest, pingul riietest.
- Võimaluse korral katkestage hoo vallandanud teguri toime (nt lahkuge ruumist/kohast, kus on ärritajad või allergeenid).
- Inhaleerige kiiresti hooravimit.
- Jooge piisavalt vedelikku.
- **Kui eelnev ei aita ja õhupuudus süveneb, kutsuge kiirabi!**

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

ITK657

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud sisekliinik 01.01.2025. a