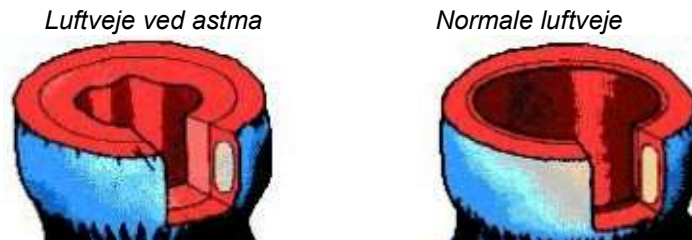


Astma – Astmatisk bronkitis - Astmahoste

Patientvejledning, v. Marianne Stubbe Østergaard, 2020



Hvad er astma?

Astma eller astmatisk bronkitis er en slags irritationstilstand i luftvejene. Luftvejene er sarte og reagerer især på forkølelser, fugtigt vejr og tobaksrøg. Luftvejene trækker sig sammen og der dannes slim. Mange børn og voksne har kun astmatiske symptomer i korte perioder, andre har det næsten dagligt. Astma kan starte i alle aldre. Mange småbørn vokser sig fra det. Den milde astma med hoste hos småbørn kan udvikle sig til forpustelse ved løb hos skolebarnet. Tjek derfor dit skolebarn, fx ved fælles løbe- eller cykelture !!

Typiske astma-symptomer, hver for sig eller i kombination, ofte især natligt

- Hoste gennem lang tid ofte med slim. Kommer især om natten, ved grinen, ved løb og anstrengelser.
- Hvæsen, piben eller rallen. Slim i luftvejene. Vejtrækningen kan høres.
- Hiven efter vejret, tung vejtrækning eller forpustelse - ved små anstrengelser, sport eller i hvile.
- Strammen for brystet af og til.

Mange har kun symptomer i perioder, f.eks. langvarigt efter forkølelser

Hvad udløser astma?

Der er ofte et mønster hos den enkelte, f.eks. astmaforværring ved forkølelser, røg eller stress. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvad der udløser astma-forværring.

1. **Forkølelser** er hyppigste årsag, giver tit langvarig (ugevis) hoste, slim, rallen eller regulære astma-anfald
2. **Fugtigt, tåget, køligt vejr** forværrer symptomerne. I Danmark har mange især symptomer i vinterhalvåret.
3. **Irritative stoffer som tobaksrøg, støv, stegeos.**
4. **Allergier.** Når man har astma, er man ikke automatisk allergisk. Men nogle reagerer på allergi-stoffer, fx.:
 - **Støvmider og skimmelsvamp**, som især findes ved fugt i soveværelset, kældre eller i sommerhuset
 - **Pelsdyr.** Især katte, hunde, heste, kaniner
 - **Pollen.** Birk i april/maj, Græs i juni/juli/august, Bynke i august.

Det er sjældent, at man får astma-symptomer af noget man spiser eller drikker

Hvordan kan man undgå de ting der forværrer astma?

Læg mærke til, i hvilke situationer og på hvilke steder de astmatiske symptomer især forekommer, og prøv at undgå dem. Forkølelser og vejret kan ikke styres, men nogle ideer er at undgå:

Tobak og røgfylde lokaler. Har du selv astma, og ryger du, skal du helt sikkert stoppe hurtigst muligt. Børn med astma skal ikke være i lokale med rygere og tobaksrøg!!!

Fugt i hjemmet. Udluft daglig mindst 15 min. Forsøg tørring af tøj udendørs eller i tørretumbler.

Støvmider i soveværelset. Udluft dagligt!! Skift sengetøj hver 2. uge. Støvsug ca. 1 gang om ugen. Luft dynen

Pelsdyr og Birk/græs pollen. Læg mærke til om barnet reagerer med hoste eller åndenød. Vær opmærksom på dyrelegepladser. Ved mistanke om allergi over for egne husdyr, kan I evt. forære dem bort.

Behandlings-målet er symptomfrihed, også ved sport. Astma er utilstrækkelig kontrolleret ved symptomer (fx opvågning natligt pga astma eller hoste og forpustelse ved sport, cykling mm) samt ved behov for anfaldsmedicin (den blå) mere end 2-3 gange om ugen. **Tjek** at dit barn kan deltage i sport uden hoste, hiven efter vejret og åndenød, fx ved en løbetur med dit barn!

Behandling med medicin

I dag anbefales 2 slags grundmedicin som inhaleres. Hvordan bruges de?

Den brune eller orange = Basismedicin: Forebyggende & behandlende.

Forebygger og behandler irritationen i luftvejene. Dvs. hindrer, at luftvejene sammentrækkes og danner slim. Kaldes forskelligt: Flixotide, Beclomet Easyhaler, Spirocort mm. Gives fast, virker efter få dage. Være opmærksom på at Flixotide findes i forskellige doser, vi bruger kun 125 myg.

Den blå = Anfaldsmedicin: Akut symptombehandling. Ved anfald eller før sport. Udvider de sammentrukne luftveje i løbet af minutter. Kaldes Airomir, Buventol Easyhaler, Bricanyl, Ventoline,

Den grønne = Anfaldsmedicin 12-timer virkende. Kaldes Oxis, Formo Easyhaler eller Serevent. Ved sværere astma. Bruges fra børn > 6-7 år

Den røde = kombination af den brune/orange og den grønne. Ved sværere, langvarig astma. Kan også bruges ved anfald/forværringer. Især for børn > 12 år og voksne. Er lidt dyrere- og nogle gange kan den brune i lav dosis være nok. Kaldes Bufomix Easyhaler, Symbicort, Seretide.

Grundprincippet ved behandlingen er som med al medicin at bruge "mindste effektive dosis", for at opnå symptomfrihed. Den **brune/orange** basismedicin er forebyggende og skal altid bruges, evt sammen med den **blå** eller **grønne** anfaldsmedicin oveni. Alternativt kan den **røde** kombinations-inhalator bruges som den eneste eller i kombination. Herudover findes andre typer medicin, bl.a. **Singulair**, som er en pille. Den virker kun hos nogle, men kan afprøves hos alle. Ved virkning kan den nedsætte dosis af den brune.

Medicinen kan bruges periodevis, ofte et par uger, hvis man kun har symptomer i kortere perioder, fx ved forkølelser. Ved vedvarende symptomer, bruges astmamedicinen dagligt.

Apparater: Småbørn bruger babyspacere med spray, fx Aerochamber eller Vortex. **Børn over 5-6 år og voksne** bruger pulver-inhalatorer. Bliv instrueret af din læge, og tag apparatet med ved kontrol.

Et standardforslag. Skal tilpasses den enkelte

Den Brune / Orange: Start med høj dosis, fx 2 sug morgen +2 sug om aften (fx Flixotide 125 mikrogram). Efter 1(-2) uger, når symptomerne stilner af: Nedsæt medicin til 1-2 sug om morgenen 1-2 uger, så evt pause. Ved en ny periode, start forfra med høj dosis, og find den "mindste effektive dosis"- og snak med lægen herom. Alternativt bruges **den røde** på lignende vis- med start på 1-2 sug x 2 dgl 1 uge, så nedtrapning.

Den Blå: Ved voldsomme symptomer (hoste, hvæsen, vejrtrækningsbesvær). Kan bruges mange gange dagligt. Kan bruges alene ved milde eller sjældne astmatiske symptomer, fx. inden idræt.

Selv ved vedvarende symptomer kan nogle undvære astmamedicinen i sommeren- så man kan prøve at udtrappe og holde pause- men skal selvfølgelig straks genoptage, så snart symptomerne vender tilbage.

Læge-tjek tilrådes 1-2 gange årligt, fx omkring fødselsdagen - da mange vænner sig til symptomer.

Kriseplan. Ved forværring af de astmatiske symptomer

Ved svære astmasymptomer fordobles den brune/røde/grønne medicin – og den blå anfaldsmedicin kan tages adskillige sug i timen. Kontakt din læge, 1813/lægevagten, 112 eller skadestuen hvis symptomerne er alvorlige uden effekt af den blå. Lægen gir i nogle tilfælde binyrebark-tabletter=prednison-tabletter.

Er der bivirkninger ved astma-medicinen ?

Der er ikke nogen farlige bivirkninger ved astma-medicinen. Den blå kan give sitren og indre uro. I så fald kan man tage lidt mindre. Den brune kan give svamp i munden. Det kan undgås ved at børste tænder efter brug.

Afslutning

Astma er hos de fleste i dag et mindre problem, da mange har mild astma, og medicinen er effektiv. Det handler blot om at være fortrolig med medicinen og regulere efter devisen "mindste effektive dosis". Effektiv betyder ingen eller få symptomer. Astma hindrer ikke deltagelse i sport selv på højt plan. Tværtom !

Særlige råd til dig - skriv dine erfaringer – gem papiret – og læs det ved symptomer...