

Wat is
ASTMA



luchtpunt.nl



Als u deze brochure leest, is dat waarschijnlijk omdat u een vermoeden heeft van astma, net de diagnose heeft gekregen of iemand in uw omgeving heeft astma. En daar wilt u graag iets meer over weten. Deze brochure kan u daar bij helpen.

Over astma doen veel verhalen de ronde. Het is ook zeker een ziekte die serieuze aandacht vergt van arts en patiënt. Maar wellicht ter geruststelling: op dit moment lopen er in Nederland ongeveer een half miljoen mensen rond met astma. Verreweg de meesten zullen de vraag 'Kun je met astma een normaal leven leiden?' met een volmondig 'Ja' beantwoorden.

Wat is astma eigenlijk?



Medisch gezien is astma 'een kortademigheid met slijmvorming en hoesten door chronische bronchiale hyperreactiviteit'.

In gewoon Nederlands: de kleinste luchtwegen raken onnodig snel geïrriteerd. Die irritatie veroorzaakt zwelling en slijmvorming, die de doorgankelijkheid van de kleine luchtwegen verkleinen. Dat merkt u als benauwdheid. Vergelijk het maar met ademen door een rietje: dat ademt een stuk moeilijker.

Andere prikkels, zoals inspanning, kunnen in gevoelige longen dezelfde reactie veroorzaken. In het kader hiernaast vindt u een overzicht van de meest voorkomende soorten.

Allergische prikkels

- ↪ **Huisstofmijt.**
Dit haast onzichtbare beestje (0,3 mm) leeft vooral in stoffige omgevingen als tapijt.
- ↪ **Huidschilfers van dieren.**
Meest bekend zijn kat, hond, paard, cavia en vogels.
- ↪ **Stuifmeel of pollen van gras-, boom- en plantensoorten.**
Stuifmeel komt vrij als planten bloeien; vandaar dat mensen met astma in het voorjaar en de zomer meer klachten hebben dan 's winters.
- ↪ **Sporen van schimmels/paddenstoelen.**
Sporen komen voornamelijk in de herfst in bossen voor. Kelders zijn een populaire plek voor schimmels en paddenstoelen.
- ↪ **Etenswaren, zoals koemelk, eieren, noten/pinda's en tarwe.**
Kinderen kunnen over sommige allergieën heen groeien.
- ↪ **Medicijnen, zoals antibiotica en ibuprofen.**
Als u ooit een allergische reactie op een geneesmiddel hebt gehad, is het raadzaam dit in uw medisch dossier te laten opnemen.

'We gaan met de hele familie steengrillen,

Niet allergische prikkels

↪ Prikkelende stoffen.

Zoals tabaksrook, uitlaatgassen, benzinedamp, smog, bak- en braad- lucht, schoonmaakmiddelen, oplosmiddelen, verfdamp, parfums, toiletverfrissers en zelfs drukinkt.

↪ Het weer.

mist, regen, hoge luchtvochtigheid (ook in de woning), koude lucht, grote temperatuurschommelingen.

↪ Inspanning.

Vooral plotselinge inspanning kan kortademigheid geven, zeker bij buiten sporten, door koude lucht via de mond in te ademen. Op die manier wordt de lucht niet verwarmd en bevochtigd door het neusslijmvlies.

↪ Stress.

Emoties en spanning (zowel positief als negatief) kunnen benauwdheidsklachten veroorzaken of verergeren. Dat is dubbel vervelend, want de stress die u ervaart door een aanval, kan zo de benauwdheid verergeren.

↪ Infecties.

De luchtwegen van astmapatiënten zijn extra gevoelig voor infecties en reageren daar heftiger op.

maar daar word ik zo benauwd van.'





Het belangrijkste in de aanpak van astma is om een aanval te voorkómen.

Leefregels spelen daarin een belangrijke rol. Stoppen met roken bijvoorbeeld. In Nederland zijn tal van hulpmiddelen, organisaties en medicijnen beschikbaar om u te helpen met stoppen. De huisarts kan u daar heel goed wegwijs in maken en helpen bepalen wat voor u de kortste weg is naar schone longen.

Daarnaast is het belangrijk de prikkels te vermijden die bij u een astma-aanval kunnen veroorzaken. Uw huisarts weet hoe u er achter kunt komen welke prikkels dat bij u zijn en kan u ook adviezen geven hoe u deze thuis en op uw werk kunt vermijden.

Geneesmiddelen



De meeste mensen met astma gebruiken geneesmiddelen die je kunt inademen: inhalatiemedicijnen.

Daar zijn grofweg drie soorten in: kort werkende luchtwegverwijders, lang werkende luchtwegverwijders en ontstekingsremmers. Deze geneesmiddelen worden afhankelijk van uw klachten voorgeschreven in combinatie of apart. Doelstelling is een optimale behandeling waarbij u klachtenvrij bent.

Stap 1: Leefregels

Stap 2: Medicijnen alleen bij benauwdheid

Stap 3: Dagelijks medicijnen die de longen minder gevoelig maken

Stap 4: Dagelijks medicijnen die benauwdheid voorkomen

PRAKTISCHE TIPS:

Kijk op www.luchtpunt.nl
en/of www.longfonds.nl voor uitleg,
tips en adviezen over astma.

Vermoedt u dat u astma heeft,
bespreek dit dan met uw huisarts.

OP INITIATIEF VAN



**Boehringer
Ingelheim**