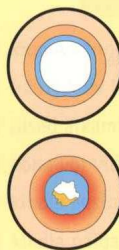


ASTMA

ASTMA

MIS ON ASTMA

Astma on hingamisteede **krooniline põletikuline haigus**, mis kulgeb periooditi esineva hingamisraskusega.

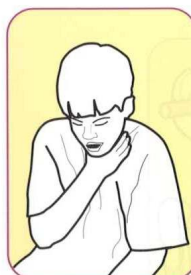


Astma korral tekib bronhides:

- bronhi valendiku ahenemine, mis on tingitud bronhiseina silelihaste spasmist ehk kokkutõmbumisest
- bronhide limaskesta turse
- suurenenud limaeritus bronhide limaskesta näärmetest

Nende muutuste tõttu häirub õhu liikumine hingamisteedes, mis väljendub eriti väljahingamisel, ja tekivad astmale iseloomulikud haigusnähud ehk **sümptomid**.

Astma sümptomid **ongi tingitud põletikust**, mis muudab hingamisteed kitsamaks ja ülitundlikuks mitmesuguste ärritajate suhtes.



Peamised astma sümptomid:

- vilistav hingamine
- hingeldus
- pingetunne rinnus
- köha

ASTMA PÕHJUSED

Astmat võivad esile kutsuda või vallandada mitmesugused tegurid:

- allergeenid (kodutolmulesta eritised, lemmikloomade karvad, lindude suled, hallitusseened)
- viirusinfektsioonid
- õietolm
- õhusaaste
- tubakasuits
- ärritajad õhus (majapidamis aerosoolid, värvid, lahustid)
- mõned ravimid
- külm õhk, ilmamuutused
- kehaline koormus
- tugevad emotsioonid

Astma sümptomid esinevad klassikalisel juhul sagedamini öösi ja/või varahommikuti. Sümptomid võivad väljenduda väga erineva tugevusega. Sõltuvalt astma raskusastmest võib esineda väheste sümptomitega või täiesti sümptomivabu perioode.



2

ASTMA DIAGNOOSIMINE

Kahtlus astma suhtes on, kui esineb:

- kiunuva hingamise hoog või korduvad episoodid
- häiriv kuiv köha, eriti öösel
- öised ärkamised raske hingamise või köha tõttu
- köha või vilistav hingamine füüsilise koormuse järel
- kindla aastaajaga seotud hingeldus
- kindla paigaga (töökohaga) seotud hingeldus
- astma sümptomid tekivad pärast kokkupuudet allergeeni vm. ärritajaga
- bronhilöögastus pärast astmaravimite kasutamist

Astmale on iseloomulik haigusnähtude muutlikkus, kus paremad perioodid vahelduvad kehvematega.



3

ASTMARAVIMID
ESMAABIKSKIIRESTI TOIMIVAD INHALEERITAVAD
BRONHILÖÖGASTID ehk nn. HOORAVIMID

Hingamisteid kiiresti laiendavad ravimid

Toime: löögastavad bronhilihaseid, bronhid laienevad ja sul on kergem hingata.
Toime algab 1-3 min. jooksul.

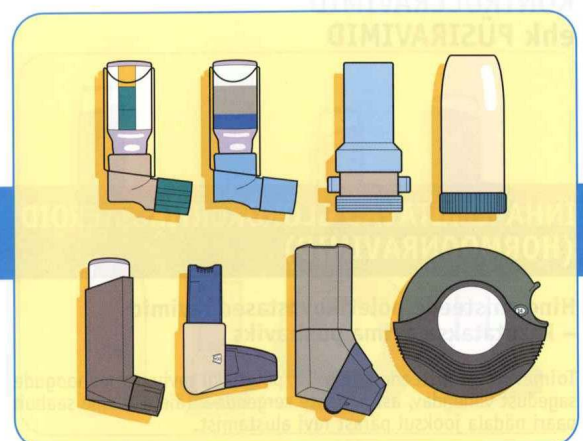
Kui sa kasutad hooravimit üle 2 korra nädalas, pöördu oma perearsti/kopsuarsti poole. Hoovavimi vajaduse suurenemine viitab astma ägenemisele. Lisaks kontrolli oma inhalaatori kasutamise oskust astmaõe juures.

Kõrvalnähud: kätevärin, südamepekslemine, vahel harva peavalu.

Kasutamine: vajadusel (õhupuuduse tekkimisel, enne füüsilist koormust, teadaolevat kokkupuudet allergeeniga – koduloomade, hallitusseente, heintaimede, värvilõhnaga jne.) või nii, nagu sinu raviarst on määranud.

Ei tekita sõltuvust, nende toime ei vähene ka pikaajalisel kasutamisel

4



Kiiresti toimivad inhaleeritavad bronhilöögastid:

- Fenoterool
- Fenoterool+ipratroopium
- Formoterool
- Ipratropium
- Salbutamol
- Salbutamol+ipratroopium

Kanna hooravimit alati kaasas!

5

ASTMA KONTROLLRAVIMID ehk PÜSIRAVIMID

INHALEERITAVAD GLÜKOKORTIKOSTEROIDID (HORMOONRAVIMID)

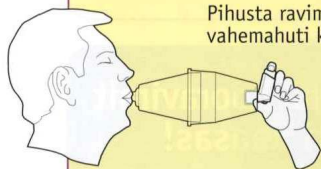
Hingamisteede põletikuvastased ravimid – kasutatakse astma püsiraviks

Toime: hingamisteede allergilist põletikku raviv, astmahoogude sagedust vähendav, astmanähte kergendav. Täielik toime saabub paari nädala jooksul pärast ravi alustamist.

Kõrvalnähud: soodustavad suuõones seennakkuse teket, harva ka hääle kähedust. Selle vältimiseks loputa suud alati pärast ravimi inhaleerimist leige veega ja soovitatavalt inhaleeri ravimit enne sööki.

Kasutamine: regulaarselt ja pikaajaliselt, täpselt nii nagu sinu kopsuarst on määranud. Jätka ravi ka haigusnähtude möödudes. Ei tekita sõltuvust ega kehakaalu tõusu.

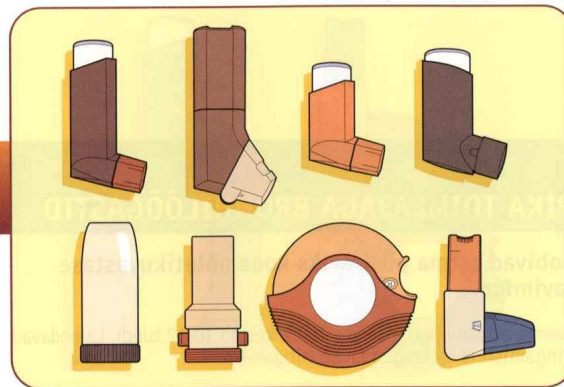
Aerosoolravimite inhaleerimise abivahendiks on vahemahuti.



Pihusta ravimiannus mahutisse ja hinga läbi vahemahuti kopsudesse.

Aerosoolina kasutatavate hormoonide puhul on vahemahuti kasutamine hädavajalik, see vähendab ravimi kõrvaltoimete teket.

6



Inhaleeritavad glükokortikosteroidid:

Beklometasoon

Budesoniid

Flutikasoon

Loputa suu pärast glükokortikosteroidi inhaleerimist!

7

ASTMA KONTROLLRAVIMID ehk PÜSIRAVIMID

PIKA TOIMEAJAGA BRONHILÖÖGASTID

Sobivad astma püsiraviks koos põletikuvastase ravimiga.

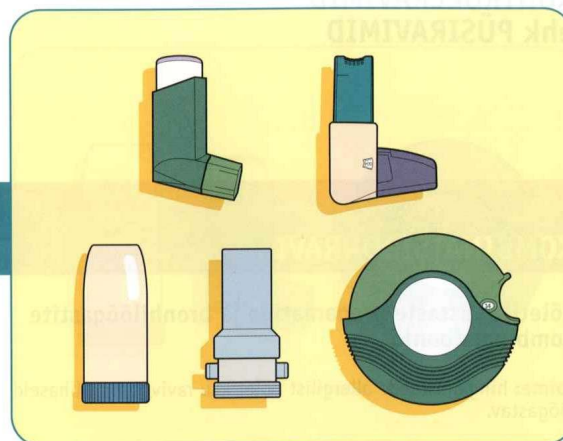
Toime: astmahoogu ennetav. Toime kestab 10-12 tundi. Laiendavad hingamisteid ja kergendavad hingamist.

Kõrvalnähud: kätevärin, südamepekslemine, vahel harva peavalu ja vanematel inimestel säärelihaste krampid.

Kasutamine: keskmise ja raske astmakulu korral.

Pika toimeajaga bronhilöögastid sobivad astma püsiraviks, kasutatuna koos põletikuvastase ravimiga

Kasuta regulaarselt vastavalt raviarsti soovitusele



Pika toimeajaga bronhilöögastid:

Formoterool

Salmeterool

8

9

ASTMA KONTROLLRAVIMID ehk PÜSIRAVIMID

KOMBINATSIOONRAVI

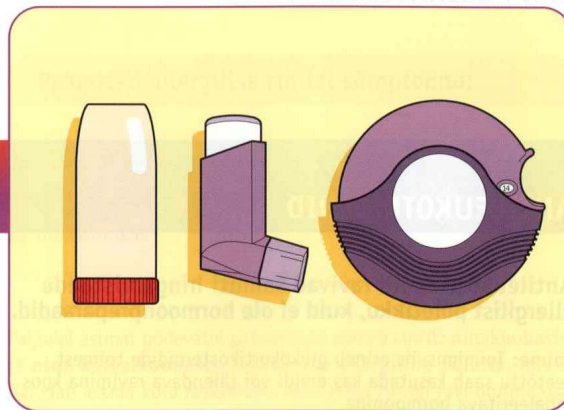
Põletikuvastaste preparaatide ja bronhilöögastite kombinatsioonid

Toime: hingamisteede allergilist põletikku raviv, bronhilihaseid lõõgastav.

Kõrvalnähud: seennakkus suus ja neelus, käteväärin, südamepekslemine.

Kasutamine: regulaarne ja pikaajaline - kopsuarsti ettekirjutuse järgi.

Astma korral on põletik krooniline, seetõttu pead ravimit kasutama regulaarselt ja pikaajaliselt!



Kombinatsioonravimid:

Formoterool+budesoniid

Salmeterool+flutikasoon

ASTMA KONTROLLRAVIMID ehk PÜSIRAVIMID

ANTILEUKOTRIEENID

Antileukotrieenid ravivad samuti hingamisteede allergilist põletikku, kuid ei ole hormoonpreparaadid.

Toime: Toimimisviis erineb glükokortikosteroidide toimest, seetõttu saab kasutada kas eraldi või täiendava ravimina koos inhaleeritava hormooniga.

Kõrvalnähud: harva esineb pea- või kõhuvalu.

Kasutamine: tabletid, väikesed graanulid. Võetakse sisse üks kord päevas öhtuti. Kasutatakse regulaarselt ja pikaajaliselt nagu arst on määranud.

Montelukast

ALLERGILINE RINIIT

Peamised allergilise riniidi sümptomid:

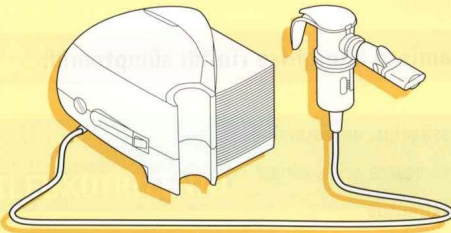
- ninasügelus, aevastamine
- rohke vesine eritis ninast
- ninakinnisus

Paljudel astmat põdevatel patsientidel esineb **riniit: ninakoobaste ja nina kõrvalkoobaste limaskestast allergiline põletik**, mis muudab astma kulu raskemaks. Allergilise riniidi ravi oluline osa on haigussümptomeid esile kutsuva allergeeni vältimine. Alati pole see täielikult võimalik ning sel juhul tuleb kasutada ravimeid.

Peamised allergilise riniidi ravimid:

- ninna pihustatavad glükokortikosteroidid
- antileukotrieenid
- antihistamiinikumid (allergiavastased ravimid)

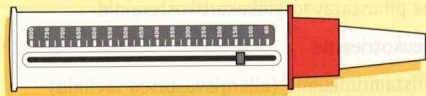
Nebulisaator-elektriline aerosoolpihusti/inhalatsiooniparaat



Nebulisaator on elektriline aerosoolpihusti, kus vedel ravim muudetakse aerosooliks ja hingatakse sisse läbi klapiga varustatud huuliku. Nebulisaatori abil on võimalik hingata kiiretoimelisi bronhilöögasteid ja mõnda glükokortikosteroidi. Kasutatakse raske astma ravis, kui sissehingamisjõudlus on langenud, ja ägeda astmahoo leevendamiseks esmaabis.

PEF-meeter

PEF-meeter on mõteriist väljahingatava õhuvoolu maksimaalkiiruse määramiseks ja **hingamisteede seisundi hindamiseks**. PEF-meeter on piisavalt väike ja kodus kergesti kasutatav.



Väljahingatava õhuvoolu maksimaalkiirust mõõdetakse regulaarselt kaks korda päevas: **hommikul ja õhtul**. PEF-meetri näitude vähenemine näitab seisundi stabiilsust. Hommikuse PEF-i näidu langus 2-3 päeva jooksul võib aga ennustada astma ägenemist.

Astmahoo ajal:

- Ole rahulik
- Võta mugav õlavöödet lõõgastav asend, hinga rahulikult; eriti pööra tähelepanu väljahingamisele
- Vabasta end kitsastest, pingul riietest
- Võimalusel katkesta hoo vallandanud teguri toime (lahku toast, kus on sulle ebameeldivad lõhnad või koduloom)
- Joo sooja teed
- Inhaleeri kiiresti hooravimit
- Kui see ei aita ja õhupuudus süveneb, kutsu kiirabi!

Algavale astma ägenemisele viitavad järgmised sümptomid:

- Öine köha
- Õhupuudushoogude tekkimine või sagenemine
- Hooravimi vajaduse suurenemine
- Koormustaluvuse vähenemine

Väga oluline on ruumide hea sisekliima:

- Toatemperatuur 21-22°C
- Sobiv õhuniiskus kütteperioodil 25-45%
- Puhas ja värske õhk, õhuvahetus ruumis vähemalt üks kord 2 tunni jooksul

Märkmed:

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



AstraZeneca

MERCK SHARP & DOHME

gsk GlaxoSmithKline

NOVARTIS