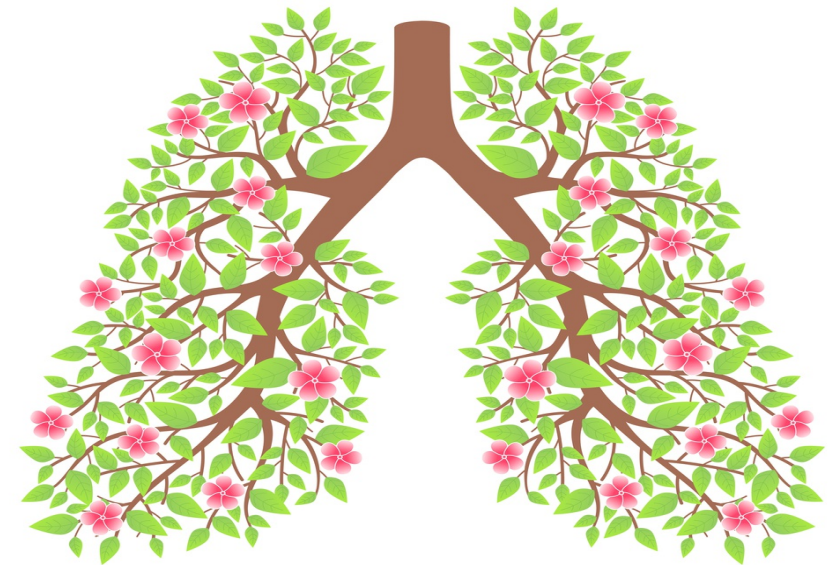


Hoe wordt astma behandeld?

Astma is momenteel nog niet te genezen, maar kan wel worden behandeld. Bij de arts zal je moeten vertellen over de aard en ernst van de klachten, de familiale aanleg, de uitlokkende prikkels en de weerslag op je dagelijks leven. De arts zal de werking van de longen meten met behulp van een spirometer. Bij de diagnose 'astma' wordt er een **chronische onderhoudsbehandeling**, meestal op basis van inhalatiecorticosteroïden opgestart. Deze geneesmiddelen moeten dagelijks preventief ingenomen worden, los van het wel of niet optreden van ademnood. Inademen van kleine dosis cortisone geeft een rauw gevoel in de keel en schimmelinfectie in de mond. Vergeet daarom je mond niet te spoelen na gebruik. Deze medicatie beperkt de aanvallen door de ontsteking te bestrijden. Bij een goed gebruik word je na drie tot vier weken beloond. Correct inademen van je medicatie is van groot belang. Vraag raad aan je apotheker of arts. Weet dat er verschillende soorten toedieningssystemen bestaan: puffers, poederinhalatoren en vernevelaars. Vaak worden bij ernstigere vormen ontstekingsremmers en langwerkende luchtwegverwijders samen toegediend in één apparaat. Als je dan toch een **astma-aanval** hebt, kan je beroep doen op een **snelwerkende luchtwegverwijder**. Dit geneesmiddel zorgt voor een snelle verlichting van de klachten, maar vermindert de ontsteking niet. Bij ernstige vormen van astma kan ook orale medicatie voorgeschreven worden. **De arts werkt dus, afhankelijk van de ernst van astma, volgens een step-up step-down schema waarbij de dosis en het soort medicatie continu aangepast worden aan de toestand van de patiënt.**

Wanneer neem ik best contact op met de arts?

- als de klachten niet verbeteren of zelfs verslechteren.
- als luchtwegverwijdende medicatie niet (lang) genoeg werken.
- als je meer dan drie keer per week een luchtwegverwijder nodig hebt.
- als praten of stappen veel moeite vergt.
- als lippen en vingernagels blauw worden.
- bij een zeer snelle hartslag of ademhaling.



ASTMA



**Uw specialist in
gezondheid**

Wat is astma?

Astma beperkt het ademhalingsvermogen door de volgende veranderingen in de longen:

- zwelling en vochtophoping in de wand van de luchtwegen zijn een uiting van een **chronische ontsteking**.
- **overmatige productie van slijm** verstopt de luchtwegen met ademnood tot gevolg. Het slijm is ook de ideale plek voor vasthechting van bacteriën met verhoogde kans op infecties.
- een **omkeerbare samentrekking van de spieren** rondom de luchtwegen gebeurt bij contact met prikkelende en/of allergiserende stoffen. Hierbij spelen de concentratie van de uitlokkende factoren en onze gevoeligheid een belangrijke rol. Piepend ademhalen, een benauwd gevoel, hoesten en kortademigheid zijn de belangrijkste symptomen. De klachten treden vooral op tijdens de nacht en 's morgens. Ondanks dat er periodes bestaan zonder ongemakken, blijft de ziekte latent aanwezig. Astma kan op elke leeftijd voorkomen, maar begint meestal op kinderleeftijd.

Wat is de oorzaak van astma?

De echte oorzaak is **niet gekend**, maar **allergieën, erfelijkheid en omgevingsfactoren** spelen een belangrijke rol. Als één van je ouders astma heeft of allergisch is, dan heb je als kind 50% kans op aanleg van deze ziekte. De leefomgeving bepaalt of de longaandoening zich dan ook daadwerkelijk manifesteert. Het lijkt alsof astma in deze tijd meer voorkomt. Enerzijds bouwen kinderen door overdreven hygiëne en overmatig antibioticumgebruik weinig weerstand op tegen natuurlijke prikkels, en dat is belangrijk om de longaandoening te snel af te zijn. Anderzijds kunnen ook de verstedelijking, vervuiling en betere woningisolatie zonder voldoende ventilatie de schuldigen zijn bij het ontwikkelen van astma. Ook belangrijk om te weten is dat je als rokende zwangere vrouw de kans op astma voor jouw kind verhoogt.

Wat zijn de prikkels die een astma-aanval kunnen uitlokken?

Er zijn twee soorten prikkels: **allergische prikkels en niet-allergische prikkels**.

Klachten verergeren door allergische prikkels in een vochtige of stoffige omgeving (huisstofmijt), in het voorjaar of zomer (pollen van bomen, grassen, onkruiden), bij contact met dieren (huidschilfers, schimmelsporen) of door het eten van dierlijke eiwitten. Blootstelling aan koude lucht, mist, tabaksrook, uitlaatgassen, baklucht, verflucht, parfumlucht of schoonmaakmiddelen kunnen de klachten ook doen toenemen. Ook inspanning, stress, heftige emoties of infecties van de luchtwegen kunnen klachten uitlokken. Sommige mensen met astma worden ook benauwd van medicijnen (bijvoorbeeld bij inname van aspirine of NSAID's).

Wat kan ik zelf doen?

- Het eigen huis **goed verluchten en reinigen**. Probeer vooral jouw slaapkamer vrij van huisstofmijt te maken.
- Roken vormt een groter risico op astma-aanvallen. Dus **probeer niet te roken en sigarettenlucht te mijden**.
- Astmapatiënten laten zich ook best inenten tegen griep en pneumokokken.
- Door **dagelijks 30 minuten te bewegen**, verbetert jouw conditie met een toename in uithoudingsvermogen en spierkracht. Bovendien verbetert jouw ademhalingscontrole, verkrijgt je een grotere longinhoud en sterkere ademhalingspijpen.
- Als je te zwaar weegt, probeer je best de overtollige kilo's te elimineren. **Overgewicht maakt de behandeling tegen astma moeilijker.**