

Spurt og svarað um astma

Margir astmasjúklingar, sérstaklega þeir eldri, hafa orið mikla þekkingu um sjúkdóm sinn. Oft brjótast þó fram áleitnar spurningar um sjúkdóminn einkum þó þegar berast fréttir um ný lyf eða nú úrræði í meðhöndlun astma. Stundum eru fréttir af alskonar töfralausnum eins og breyttu mataræði, nýjum fæðubótarefnum eða óhefðbundnum lækningum.

Afar mikilvægt er fyrir sjúklingana að hafa sem áráðanlegastar upplýsingar um sjúkdóm sinn. **Sigurður Þ Sigurðarson lungnalæknir** og varaformaður Astma og ofnæmisfélagsins svarar hér nokkrum áleitnum spurningum um astma.

Áður fyrr var astmasjúklingum ráðlagt að leggja ekki mikið á sig nú eru þessir sjúklingar hreinlega hvattir til þess að stunda einhverja líkamsrækt. Mörgum astmasjúklingum finnst erfitt að koma sér af stað og finna eitthvað við sitt hæfi. Hvaða líkamsrækt hentar astmasjúklingum að þínu mati?

Það er í sjálfu sér engin ákveðin líkamsrækt sem hentar astmasjúklingum betur en önnur. Lykilatriðið er einfaldlega að stunda hana. Nútíma meðferð á astma er orðin afar góð og á að geta haldið einkennum í skefjum að mestu eða öllu leyti. Því á ekki að vera nokkur ástæða til þess að hreyfa sig ekki.

Í læknaðinu The New England journal of medicine frá 29 mars, 2007 er grein sem nefnist Asthma Control during the year after Bronchial Thermopasty. Þetta mun víst vera aðferð sem kanadískir læknar hafa þróað og gengur víst út það lungnaberkjurnar eru hitaðar upp í 65 gráður. Er hægt að lækna astma með þessari aðferð?

Nei, það er ekki hægt að lækna astma með þessari aðferð né nokkurri annarri. Astma er sjúkdómur sem hægt er að halda í skefjum að mestu eða öllu leyti en ekki lækna. Aðferðin sem beitt var í rannsókninni sem lýst er í þessari grein byggist á að minnka umfang sléttra vöðva í berkjum. Astma er bólgusjúkdómur en stafar einnig af samdrætti og ofvexti í sléttum vöðvum

í berkjum. Með því að því að minnka umfang slétta vöðvanna má draga úr alvarleika sjúkdómsins að minnsta kosti tímabundið með þessari aðferð. Munurinn er hins vegar afar lítill og meðferðin veldur nokkrum aukaverkunum. Þessi meðferð er á tilraunastigi og ekki fyrirjáanlegt að henni verði beitt almennt í bráð gegn astma.

Ýmis tæki eru á markaðnum til að hreinsa andrúmsloftið innanhús. Jafn vel er fólki ráðlagt að hafa svona útbúnað við rúmið sitt á nóttinni. Sumir sjúklingar telja að þetta sé til mikilla bóta. Hver er þín skoðun á þessu?

Mikið af þessu er sölumennska og gengur út á að selja tæki en ekki hjálpa sjúklingum. Hitt er svo annað mál að ryk í andrúmslofti veldur mörgum astmasjúklingum miklum óþægindum. Ef fólk prófar svona tæki og finnst bót af þeim er sjálfsagt að nota þau áfram. Vert er þó að taka fram að nauðsynlegt er að þrifa svona tæki reglulega því í þau geta safnast myglusveppir sem geta verið skaðlegir.

Telur þó að astmasjúklingar eigi EKKI að hafa gæludýr á heimili sínu, hund eða kött, þó svo að þeir séu ekki með dýraofnæmi?

Dýrahaldi getur fylgt ryk og óhreinindi sem geta verið óþægileg fyrir astmasjúklinga. Að öðru leyti er ekki ástæða til að takmarka dýrahald ef fólk hefur ekki ofnæmi fyrir slíku.

Algengt vandamál er að astmasjúklingar taka ekki inn lyf sín nóu lengi eða fylgja ekki fyrirmælum lækna - er til einhver þumalfingurregla í þessum efnum? Já, hvað á sjúklingurinn að taka lyfið (innöndunarlyf) lengi?

Það er mjög mismunandi hvað sjúklingar eiga að taka lyfin lengi og getur verið mismunandi milli sjúklinga. Þar sem astma er langvinnur ólæknandi sjúkdómur er almenna reglan sú að sjúklingar eru á lyfunum fyrir lífstíð. Enginn ætti að hætta á astmalyfjum án þess að ræða það við sinn lækni.

Flestir astmasjúklingar eru ofurnæmir fyrir kulda. Þeir þurfa því oftast að nota lyf sem víkka út lungna-

berkjurnar, hvernig virka þessi lyf? Það væri líka fróðlegt að þú fjallaðir aðeins um kulda og astma.

Kuldi hefur ósértæk erandi áhrif á lungnaberkjurnar og veldur því í astmasjúklingum að sléttir vöðvar í berkjum dragast saman og þrengir þannig lungnapipumar. Berkjuvikkandi lyf vinna gegn þessu með því að tengjast viðtökum í berkjunum, svo kölluðum beta 2 viðtökum sem miðla boðum til slétta vöðvanna að slaka á. Þegar slaknar á vöðvunum víkka berkjurnar aftur og öndun verður auðveldari eða eðlileg.

Astmi tekur mjög á líkamann, astmasjúklingar eru því oft stirðir og hafa verki, er nudd kanski einhver lausn fyrir þessa sjúklinga?

Það er mjög algengt að astmasjúklingar kvarti um verki í brjóstkaða. Þetta tengist álagi á vöðva vegna erfiðleika við öndun og hósta. Besta ráðið til að vinna gegn þessu er að meðhöndla astmann vel. Önnur verkjavandamál tengjast astma ekki með beinum hætti og því ekki auðvelt að ráðleggja varðandi þetta almennt.

Margir astmasjúklingar þola mjög illa sum lyf, einkum verkjalyf, deyfilyf og jafn vel pensilín. Oft er talað um NSAID í þessu sambandi eða "non steroidal anti-inflammatory drugs" Hvað eiga astmasjúklingar að varast í þessu sambandi og hvaða samsvarandi lyf henta þessum sjúklingum?

Það er ekki orsakasamband milli astma og ofnæmis gegn sjúklalyfjum né verkjæða deyfilyfjum. Hins vegar geta ofnæmisviðbrögð gegn þessum lyfjum meðal annars lýst sér með öndunarerfiðleikum og berkjusamdrætti. Öðru máli gegnir um bólgueyðandi lyf, sérstaklega asetýlsalísýlsýru eða aspirín. Til er lítill undirflokkur astmasjúklinga sem er með alvarlegt óþol fyrir þessum lyfjum. Taka þessara lyfja, jafnvel í mjög litlu magni getur valdið alvarlegum, jafnvel lífshættulegum astmaviðbrögðum. Þetta fyrirbæri er afar sjaldgæft á Íslandi en þekkist þó. Ekki þarf að fjölyrða um að afar mikilvægt er fyrir fólk sem svona háttar um að vera meðvitað um þetta og sneiða algerlega hjá bólgueyðandi lyfjum.

Sigurður Þór Sigurðarson, lungnalæknir.