

L'asthme

L'asthme est une maladie respiratoire chronique très fréquente, chez l'adulte comme chez l'enfant. Les bronches s'enflamment ne permettant plus à l'air de bien circuler.

Quels sont les symptômes ?

Une sensation d'essoufflement ou d'étouffement, une toux sèche, une respiration sifflante ou une sensation d'oppression dans la poitrine. Ces symptômes surviennent surtout en pleine nuit ou au petit matin.

On peut passer des phases de rémission mais cela ne signifie pas que la maladie est guérie.

Comment poser le diagnostic ?

Le diagnostic d'asthme repose sur le dossier médical du patient, la description des symptômes et des épreuves fonctionnelles respiratoires (spirométrie, débit expiratoire de pointe, etc.).



Comment soigne-t-on ?

Les médicaments peuvent améliorer les symptômes. Ils s'administrent par voie inhalée et agissent directement au niveau des bronches. Certains, les bronchodilatateurs, agissent en dilatant les bronches et d'autres sont anti-inflammatoires (principalement des corticoïdes, qui jouent un rôle essentiel dans le traitement des personnes asthmatiques). Il y a une marche à suivre pour une bonne utilisation de son inhalateur et il faut s'y former à la technique correcte, qui doit faire l'objet d'un suivi périodique.



Parfois on utilise des médicaments par voie orale en plus des inhalateurs (anti-leucotriènes, corticoïdes).

Il est important que le patient connaisse son traitement de fond et ce qu'il faut faire en cas de crise (plan d'action personnalisé détaillant les médicaments à prendre et la conduite à tenir

selon les symptômes ou les variations du débit respiratoire de pointe).

Tarjeta de autocontrol para el asma

Nombre: _____

	PICO DE FLUJO	TRATAMIENTO
1	MEJOR =	Tratamiento programado
2	% =	Deblar dosis de _____ y utilizar _____ a demanda para controlar síntomas
3	% =	Iniciar esteroides oral y contactar con su médico
4	% =	Acudir a urgencias y/o contactar urgentemente con su médico

Les mesures pour éviter les crises d'asthme :

Il est très important de ne pas fumer et d'éviter l'exposition à la fumée de tabac. Evitez l'exposition aux poussières et aux irritants comme les insecticides, peintures, parfums, fumées, air froid, etc. Les animaux domestiques à poils ou à plumes (chiens, chats, lapins, hamsters, oiseaux, etc.) sont déconseillés. L'utilisation d'humidificateurs n'est pas recommandée car ils peuvent favoriser le développement de d'acariens et de moisissures.



L'activité physique est tout à fait recommandée. Les personnes asthmatiques peuvent pratiquer tous types de sport. Il est parfois nécessaire d'utiliser un inhalateur avant de faire un effort physique.

Que puis-je faire en cas d'exacerbation ?

Si vous vous sentez essoufflé quand vous parlez ou au repos, ou si vous respirez plus vite que d'habitude, utilisez le bronchodilatateur d'action rapide que l'on vous a prescrit en cas d'exacerbation. Si vous avez un plan d'action personnalisé, suivez-le. En cas de doute ou d'absence d'amélioration des symptômes, contactez les services médicaux (votre médecin ou infirmière, les services d'urgence, etc.).