

Asma arnas-gaixotasun ohikoa da, hala helduengan nola umeengan. Bronkioak barrutik handitzen dira eta ez diote aireari ateratzen uzten. Orduan agertzen dira sintomak: arnasestua, eztula, txistu-hotsak arnasa hartzean eta bularraldeko opresioa.

Zelan diagnostikatzen da?

Diagnostikoa pazientearen istorio klinikoan oinarrituta egiten da, sintomak eta bronkioen funtzioaren azterketa (espirometria izenekoa) kontuan hartuta. Alergiarik egon daitekeela ikusiz gero, batzuetan azalean proba batzuk egiten dira. Gaixotasunaren jarraipena gehienezko arnas fluxuaren neurgailuaren bidez egin daiteke ("Peak flow").

Asmak tratamendurik al dauka?

Asma gaixotasun kronikoa da baina gaurko tratamenduen bidez oso ondo kontrolatu daitezke sintomak.

Medikazioak bere eraginkortasunari eusten dio nahiz eta modu jarraituan eta luzaroan erabili. Gainera, ez du menpekotasunik sortzen.

Bronkioen hantura edo inflamazioa txikitzeko farmakorik onenak kortikoideak dira ("kortisona"). Hauek oso garrantzitsuak dira gaixotasunaren mantentze-kontrolen tratamenduetarako. Inhalatuta, medikazioa zuzenean iristen da biriketara, eragina azkarragoa da eta bestelako eraginak txikiagoak dira. Ez dago besteak baino hobea den inhalatzeko biderik, norberarentzat errazena eta praktikoena dena aukeratu behar da. Batzuetan, egun batzuetako pilulen bidezko tratamendua hartu behar da, betiere, medikuek gainbegiraturik.

Familia-medikuari eskatu zeuretzat idatzitako tratamendu-plana, egunerokoan zer hartu

behar duzun azalduz, baita sintomak okertzen direnean ere (asmaren krisialdietarako).

Beste zenbait gomendio

- Oso garrantzitsua da ez erretzea eta beste erretzaileen kea saihestea.
- Kontuz etxe barruko hautsarekin eta bestelako narritatzaileekin: intsektizidak, pinturak, koloniak, keak, haize hotza eta abar.
- Gomendagarria da etxean iledun edo lumadun animaliak ez edukitzea (txakurrak, katuak, untxiak, hamsterrak, txoriak...).
- Ez da komenigarria hezegailuak erabiltzea, onddoak eta akaroak ekarri ahal dituztelako.
- Ariketa fisikoa edo kirola egin. Asma duten pertsonak gainontzekoek bezala egin dezakete. Batzuetan inhalagailua erabili beharko da ariketa egin baino lehen.

Zer egin dezaket etxean okerrera egiten badut?

Krisialdia baldin badaukazu, hau da, hizketan edo geldirik zaudela itotzen zarela sentitzen baduzu edo ohikoa baino azkarrago hartzen baduzu arnasa, momentu horietarako eman dizuten inhalatze bidezko bronkio-zabaltzailea hartu beharko duzu. Zuretzako plan propioa badaukazu jarraitu egiozu. Zalantzarik baduzu edo ez baduzu hobera egiten osasun-zerbitzuetara jo.



Erreferentziako mediku edo erizaina

Larrialdi Zerbitzua.....