OŠ Komandanta Staneta Dragatuš

48 Dragatuš

8343 Dragatuš

ASTMA



(seminarska naloga)

Biologija



Kazalo poglavij

[1. Uvod 2](#_Toc347324482)

[2. Osnovno o astmi 3](#_Toc347324483)

[3. Delitev astme 4](#_Toc347324486)

[4. Lajšanje simptomov 5](#_Toc347324487)

[5. Spremljanje astme 8](#_Toc347324492)

[6. Še nekaj dejstev o astmi 8](#_Toc347324495)

[7. Zaključek 10](#_Toc347324496)

[8. Viri 11](#_Toc347324497)

Kazalo slik

[Slika 1: Sapnica zdrave osebe in osebe, ki boleha za astmo 3](#_Toc347324581)

[Slika 2: Stanje zračnih poti pred in po napadu astme 4](#_Toc347324582)

[Slike 3, 4 in 5: Dva različna vdihovalnika in tablete 5](#_Toc347324585)

[Slika 6: Primerjava uporabe vdihovalnika in tablet 6](#_Toc347324586)

[Slika 7: Uporaba vdihovalnika 7](#_Toc347324587)

[Slika 8: Spirometra 8](#_Toc347324590)

[Slika 9: Preglednica meritev 8](#_Toc347324591)

1. Uvod

Ena izmed mnogih bolezni, ki nas pestijo po svetu, je astma. Astma je kronična bolezen dihal, katero ima 14% vseh ljudi. Čeprav ni tako zelo huda, kot nekatere druge, je tudi ta nekaj. Naredila sem kratko predstavitev o njej, o simptomih, o zdravilih…

Želela sem si jo predstaviti, ker sem jo imela tudi sama in sem si želela zvedeti tudi kaj več o njej.

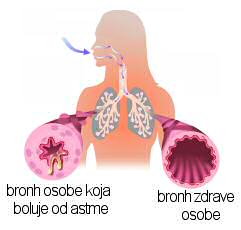
2. Osnovno o astmi

Astma je kronično vnetje dihal in ima jo približno 14% vseh ljudi, po nekaterih virih več, po nekaterih manj. Pri nas ima astmo od 50,000 do 100,000 ljudi. Vzrok astme ni znan. V resnejših primerih je lahko tudi smrtna. Ne more se je podedovati, podeduje se pa lahko nagnjenost k te bolezni.

Pravzaprav, astma je trajno vnetje dihalnih poti, in sicer sapnic, posledica tega pa je, kar je tudi značilno za astmo, oteženo dihanje. Astmatik je zelo, pravzaprav preobčutljiv na različne dražljaje oziroma povzročitelje, ki so večinoma nenevarni. Najpogostejši vzroki so hladen zrak, pelod, pršice, prah, telesni napor ali duševna obremenitev.

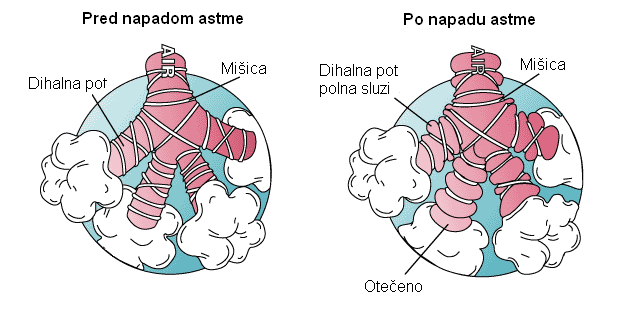
Sapnica se vname in povzroči nabrekanje sluznice ter močnejšo prekrvavitev. Poveča se tudi izločanje sluzi. Astma se lahko sčasoma tudi ozdravi, seveda, če se jo pravočasno odkrije in jo dovolj zgodaj zdravimo, če ne, lahko pride tudi do trajnih poškodb pljučnega tkiva.

# Slika 1: Sapnica zdrave osebe in osebe, ki boleha za astmo



Razlika na zgornji sliki je očitna. Sapnica zdrave osebe je široko odprta in ni zatečena, z takšno osebe lažje dihajo in nimajo nobenih dihalnih problemov. Sapnica (ali bronhij) osebe, katera pa ima astmo je zatečena in ozka, to je vzrok za oteženo dihanje in probleme, jemati mora tablete, da nima napadov oteženega dihanja.

# Slika 2: Stanje zračnih poti pred in po napadu astme



Na sliki vidimo stanje zračnih poti pred in po napadu astme. Kot kaže slika je po napadu dihalna pot polna sluzi in popolnoma otečena, kar je vzrok za oteženo dihanje.

3. Delitev astme

Astmo delimo na: alergijsko in nealergijsko.

Alergijska astma je pravzaprav bolezen pljuč. Je najpogostejša oblika astme, saj za njo trpi več kot 50% vseh astmatikov po svetu. Pri njej so značilni simptomi, ki jih povzročajo alergijske reakcije. Najpogostejši vzoki so pršice, prah, dlaka in koža živali, chetni prah in plesen. Mogoče jo je delno zdraviti z zdravili (gl. naslednje poglavje), veliko bolj priporočljivo pa je preprečevati napade z izogibanjem sprožilcev (alergenom).

Pravzaprav so mnogi simptomi alergijske in nealergijske astme enaki, npr. kašelj, občutek utesnjenosti prsnega koša itd. Vseeno se pa razlikujejo, še posebej v em, da alergijsko sprožijo alergeni (gl. prejšnji odstavek), ki ob stiku sprožijo astmatični napad oz. odziv, nealergijsko pa razna čistila, parfumi, močan prah, tudi prevlažen ali presuh zrak.

Astmo lahko izboljšamo, ne glede na vrsto z:

* redno telovadbo
* vegetarijansko prehrano
* dihanjem s trebušno prepono, skozi nos, podnevi in ponoči

Napadi so različno močni, odvisno od tega, kako hudo astmo imaš. Napade pa blažimo s posebnimi zdravili, katere bom predstavila v naslednjem sklopu.

4. Lajšanje simptomov

# Slike 3, 4 in 5: Dva različna vdihovalnika in tablete

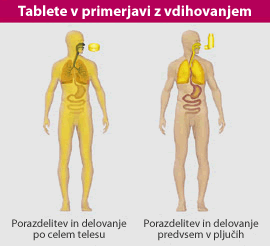


Najbolj pogost vdihovalnik je Flixotid (slika 3), najpogostejše tablete pa Singulair (slika 4).

Simptome oz. napade astme blažimo/lajšamo s različnimi vdihovalniki in tabletami. Na splošno, vdihovalnik uporabimo vsako jutro ali vsak večer oz. ob napadih oteženega dihanja. Ob še močnejših napadih vdihnemo dvakrat.

Tablete pa vzamemo prav tako vsako jutro ali večer, ob napadih astme pa niso ravno priporočljivi, kajti delovati začnejo pozneje in nimajo enako močnega učinka kot vdihovalnik. To prikazuje tudi naslednja slika.

# Slika 6: Primerjava uporabe vdihovalnika in tablet



Bolj priporočljivo je uporabljati vdihovalnik kot tablete, kajti vsebina tablet se razporedi po celotnem telesu z krvjo in tako počasneje in tudi manj deluje, ko gre vsebina vdihovalnika naravnost v pljuča.

Da bi sploh vedeli, kakšna zdravila moramo jemati, moramo oceniti delovanje pljuč, za katero so ključni naslednji podatki:

**+Vitalna kapaciteta** je količina zraka, ki ga lahko ob največjem možnem vdihu izdihnemo naenkrat,

**+Sekundarna kapaciteta** je količina zraka, ki ga po maksimalnem vdihu z krepkim izdihom izdihnemo v prvi sekundi,

**+Upor dihalnih poti** daje podatek o zoženju dihalnih poti,

**+Funkcionalna rezidualna kapaciteta** je količina zraka, ki ostane v pljučih po normalnem izdihu,

**+Peak Flow** – pretakanje – je najvišji dosegljiv pretok zraka, ki ga dobimo ob krepkem izdihu po močnem vdihu.

# Slika 7: Uporaba vdihovalnika



5. Spremljanje astme

Astmo je zelo priporočljivo spremljati, kajti tako lahko ugotovimo, ali se nam je astma poboljšala ali celo poslabšala in tako lahko jemljemo šibkejša oz. močnejša zdravila.

# Slika 8: Spirometra



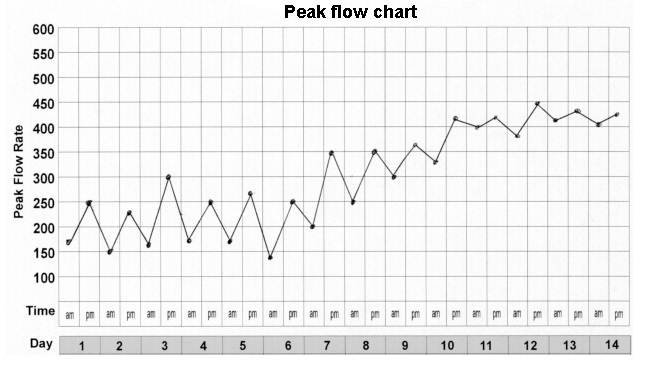
Spremlja se s manjšim spirometrom (slika 7), ta izmeri kapiceliteto pljuč, rezultate pa zapisujemo v preglednico oz. dnevnik meritev (spodnja slika).

Vsak dan zjutraj najmanj trikrat pihnemo v spirometer, vsakič moramo prej globoko vdihnit. Najvišji rezultat se zabeleži.

Po nihanjih lahko vidimo kako napredujemo, če je točka/linija nižja kot običajno, to pomeni, da je ta dan šlo malce slabše, če je pa višje, je obratno.

# Slika 9: Preglednica meritev

6. Še nekaj dejstev o astmi



Nekaj zanimivih dejstev:

* odstotek obolelih za astmo po letu 1980 strmo narašča
* smrtnost zaradi astme se je po letu 1980 v povprečju (ne glede na spol, starost ali raso) povečala za 50 %
* smrtnost zaradi astme se je med mladino do 19. leta starosti od leta 1980 dvignila za strašljivih 80 %
* več kot 50 % astmatikov trpi za alergijsko astmo
* astma je najpogostejša kronična bolezen med otroki
* pogostejša je med ženskami kot odraslimi moškimi
* pogostejša je med otroki (10 % svetovne populacije) kot med odraslimi (5 % svetovne populacije)

Kot sem že v prejšnjih sklopih omenila, lahko astmo izboljšamo tudi s telovadbo, saj telesna dejavnost krepi mišice, te so pa posebej pomembne pri oteženem dihanju in šport ter gibanje v celoti zvečujeta kakovost življenja, pa tudi samozavest. Za astmatike so posebej primerni vzdržljivostni športi (hoja, planinarjenje, ples, kolesarjanje, plavanje itd.), neprimerni pa so športi, ki zahtevajo velik napor, veliko športne moči (dvigovanje uteži...).

Astmo je mogoče obladati, če sproti in vestno spremljate nihanja simptomov astme. Nihče pa ne more bolezni bolje nadzirati kot vi sami. Potrebna je lastna pobuda.

7. Zaključek

To je bila kratka predstavitev astme. Iz te seminarske naloge smo izvedeli kaj je astma, kako jo zdravimo, kako jo spremljamo. Izvedeli smo tudi nekaj dejstev o njej. Da bi seminarsko popestrila sem ji dodala nekaj slik, za lažje predstavljanje. O boleznih je na splošno dobro nekaj vedeti, kajti nikoli ne veš, kdaj te lahko doleti.

8. Viri

Vse podatke sem našla na:

* Google slike (www.google.si/imghp?hl=sl&tab=wi)
* Spletna stran Moja astma (moja-astma.si/)
* Spletna stran Anteros (www.anteros.eu/astma/#.UPgWeh1dPkp)
* Wikipedija Astma (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Astma>)
* Delovna skupnost Alergični otrok, 1994, Naš otrok je Alergičen