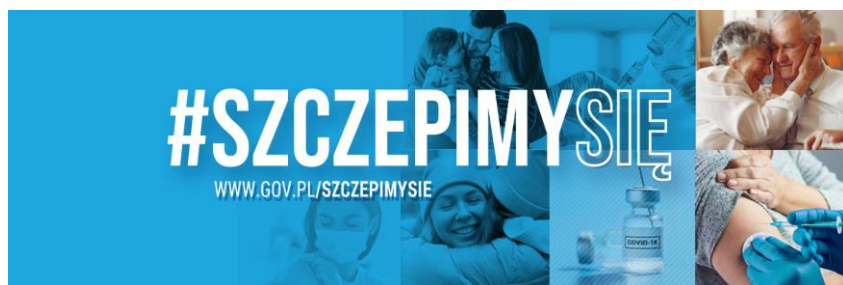


## Z astmą można normalnie żyć!

- Ważne jest jak najszybsze postawienie diagnozy oraz dobranie planu leczenia.
- Po rozpoznaniu choroby powinien otrzymać leczenie w oparciu o wziewne sterydy – tylko one są w stanie zmniejszyć stan zapalny w płucach powodujący męczący kaszel i duszności. Niestosowanie sterydów wziewnych w astmie zwiększa ryzyko zgonu w tej grupie chorych.
- Ważne jest, aby chory umiał stosować inhalator. Pomoże w tym konsultacja z lekarzem, który skoryguje ewentualne błędy podczas jego stosowania.



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

**Akademia NFZ**  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**MZ**

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka chorób Astma



### Astma w liczbach

- Ponad miliard ludzi na świecie cierpi na choroby przewlekłe dróg oddechowych. Astma oskrzelowa jest często występującą chorobą układu oddechowego.
- W Europie 30 mln osób ma astmę. Problemy te dotyczą przede wszystkim dzieci i młodzieży i nasilają się z wiekiem.
- W Polsce ponad 3,5 miliona chorych ma objawy astmy.
- Według raportu Narodowego Funduszu Zdrowia w 2019 roku astmę rozpoznano u 2 200 000 osób.

## Czy wiesz...

### Czym jest astma?

**Astma oskrzelowa** jest często występującą chorobą układu oddechowego, spowodowaną zapaleniem błony śluzowej oskrzeli.

Może objawiać się kaszlem, uczuciem duszności, świstami oddechowymi, uciskiem w klatce piersiowej.

Liczba chorych na astmę stale wzrasta.

Obecnie prawie połowa chorych nie ma jeszcze postawionego rozpoznania.



### Główne objawy astmy

Astma objawia się:

- **dusznością** (trudności w oddychaniu),
- **suchym kaszlem**,
- **świstami oddechowymi**,
- **uciskiem w klatce piersiowej**.



Objawy te mogą być **wywołane lub nasilone** przez:

przeziębienie, grypę, zanieczyszczenie powietrza, dym papierosowy, alergeny, zimne powietrze, uprawianie sportu, opary środków chemicznych w powietrzu (np. farb czy rozpuszczalników), perfumy.

### Czynniki ryzyka/Przyczyny astmy

- Dokładne przyczyny zachorowania na astmę nie są znane.
- Swój udział mają zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe.
- Najczęściej astma ujawnia się w rodzinach, w których rodzice lub dziadkowie chorowali na astmę oraz u osób z rozpoznaną alergią wziewną, lub pokarmową.
- Szkodliwe warunki pracy są odpowiedzialne za około 11% wszystkich zachorowań na astmę wśród dorosłych.

Im więcej wiesz na temat astmy, tym lepiej i dłużej będziesz żyć. Polecamy strony internetowe Federacji Pacjentów i Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, które stanowią sprawdzone źródło wiedzy:

[www.astma-alergia-pochp.pl](http://www.astma-alergia-pochp.pl)

[www.dlapacjentow.pta.med.pl](http://www.dlapacjentow.pta.med.pl)

### Profilaktyka astmy

#### Profilaktyka pierwotna

- karmienie piersią dzieci - najlepiej do 1. go r.ż.,
- unikanie palenia tytoniu w ciąży i po urodzenia dziecka,
- ograniczenie przebywania w zanieczyszczonym środowisku.

#### Profilaktyka drugorzędowa

Obejmuje wczesne rozpoznanie astmy, zanim choroba doprowadzi do powikłań, stanowiących problem w terapii,

#### Profilaktyka trzeciorzędowa

Polega na utrzymaniu właściwej kontroli astmy, dzięki zastosowaniu sterydów wziewnych, skutecznych i bezpiecznych dla chorego leków podawanych z inhalatora.