

**Kas astma
kontrollib
sind või sina
astmat?**



Kas astma sümptomid esinevad
rohkem kui 2 päeval nädalas?

Kas vajad hooravi
rohkem kui 2 korda nädalas?

Kas esineb **öiseid** astma
sümptomeid?

Kas **igapäevased tegevused**,
sealhulgas füüsiline koormus, on
häiritud astma tõttu?

Kui vastasite mõnele
küsimusele **“JAH”**,
on tõenäoline, et sinu
astma kontrollib sind!

Võta kontroll astma üle!



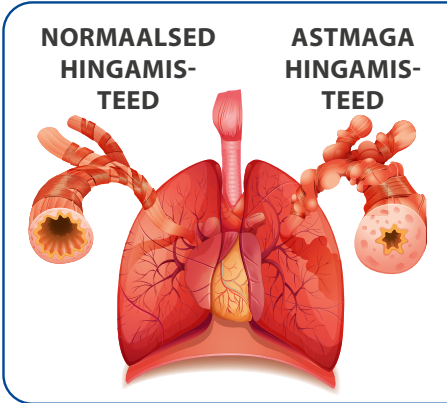
Mis on bronhiaalastma?

Bronhiaalastma on hingamisteede (bronhide) krooniline põletikuline haigus.

Põletiku tõttu muutuvad hingamisteed ülitundlikuks ja suureneb nende valmidus reageerida erinevatele ärritajatele.

Hingamisteede reaktsioon avaldub bronhide silelihaste kokkutõmbumises ja ahenemises.

Lisaks põhjustab krooniline põletik bronhide limaskesta turset ning limaerituse suurenemist. Kujunev õhuvoolu takistus bronhides annab tunda sümptomitena nagu VILISTAV HINGAMINE, HINGELDUS, KÖHA JA PINGETUNNE RINDKERES.



VILISTAV
HINGAMINE



KÖHA



PINGETUNNE
RINDKERES

Astma sümptomid võivad esineda ka ilma ärritajate mõjuta.

Ärritajate (HINGAMISTEEDE INFEKTSIOON, FÜÜSILINE KOORMUS, KÜLM ÕHK, STRESS, SUITSETAMINE, ALLERGEENID JNE) mõjul võivad aga sümptomid intensiivsemalt väljenduda.

Astma sümptomide mõju patsiendi igapäevastele tegevustele võib tähendada seda, et astma nii-öelda kontrollib patsiendi elu.

Astmale on iseloomulik sümptomite varieeruvus ajas ja intensiivsuses. Sõltuvalt haiguse raskusest võib olla perioode, kui sümptomid on vähe väljendunud või puuduvad üldse. **Kuid haigus on olemas ka siis, kui kaebused parasjagu puuduvad.**



HINGAMISTEEDE
INFEKTSIOON



FÜÜSILINE
KOORMUS



KÜLM ÕHK



STRESS



SUITSETAMINE



ALLERGEENID

Bronhiaalastma ravi põhimõtted



Astma ravi jaguneb kaheks: püsiravi ja hooravi.

PÜSIRAVI

Püsiravi on suunatud hingasmisteede kroonilise põletiku vastu. **Kasutades ravimit regulaarselt, saab hoida bronhide limaskesta põletikku kontrolli all ja vähendada seeläbi bronhide ülitundlikkust.**

Patsiendi jaoks avaldub see astma sümptomite vähenemises või taandumises. Püsiravis on kesksel kohal inhaleeritav kortikosteroid.

HOORAVI

Hooraviks kasutatakse inhaleeritavaid kiiretoimelisi bronhilõõgasteid kas üksinda või fikseeritud kombinatsioonis kortikosteroidiga, et leevendada **hetkel** patsienti vaevavaid sümptomeid. **Piisavalt efektiivse püsiravi tulemus peaks olema hooravi vajaduse puudumine või selle minimaalne vajadus.**

Milline peaks olema ravi eesmärk?

Bronhiaalastma ravi eesmärk on saavutada täielik või hea astmakontroll.

TÄIELIK ASTMAKONTROLL:

- patsiendil puuduvad sümptomid nii päeval kui ka öisel ajal (patsient ei ärka astma tõttu öösel üles)
- puudub vajadus hooravimi kasutamiseks
- igapäevased tegevused, sealhulgas füüsiline aktiivsus ei ole haiguse poolt mõjutatud.

HEA ASTMAKONTROLL:

- esinevad päevased sümptomid kuni kahel päeval nädalas
- hooravi vajadus ei ületa kahte korda nädalas.
- ei esine öiseid sümptome ning igapäevane tegevus ei ole häiritud.

Täieliku või hea astmakontrolli saavutamisel on edasiseks sammuks selle **tulemuse säilitamine**. Reeglina tähendab see püsiravi jätkamist. Patsient peaks olema teadlik astma sümptomitest ja jälgima nende esinemissagedust, olema teadlik oma haiguse ärritajatest ning oskama nendega igapäevases elus arvestada. Samuti tuleks omada tegevusplaani juhuks, kui astmakontroll halveneb.

Astmakontrolli püsimisel heal tasemel on võimalik ravi korrigeerida – püsiravi annust vähendada. Eesmärgiks on leida vähim püsiravi variant, millega astma püsib jätkuvalt kontrolli all. **Hea astmakontroll vähendab astma ägenemiste riski.**





Astmat ei saa kindlasti pidada kontrolli all olevaks juhul, kui patsiendil esinevad öised või varahommikused sümptomid või kui igapäevased tegevused näiteks tööl, koolis või treeningutel on sümptomite tõttu häiritud.

Haigust ei saa pidada kontrolli all olevaks ka siis, **kui sümptomid esinevad kolmel või enam päeval nädalas või tekib vajadus hooravi järele kolmel või enamal korral nädalas.**

Halvasti kontrolli all olev astma halvendab elukvaliteeti, võib põhjustada pöördumatu õhuvoolutakistuse väljakujunemist ning on riskiteguriks raskete või koguni eluohtlike astmahoogude tekkeks.

Astmakontrolli parandamine

Kuna enamikul patsientidest on adekvaatse raviga võimalik saavutada **vähemalt hea astmakontroll**, siis peaks mitte kontrolli all oleva astma korral **pöörduma kindlasti arsti poole.**

Enne kui parema astmakontrolli saamiseks asuda ravimi(te) annust korrigeerima (suurendama), tuleb üle vaadata, kas senine püsiravi on läbi viidud optimaalselt. **Kas patsient on kasutanud inhalaatorit õigesti ja nii sageli kui ette nähtud?**

Vead inhalaatori kasutamisel, näiteks inhalaatori sissehingamiseks ettevalmistamisel tehtavad vead või inhalaatoritüübile sobimatu ravimi sissehingamise viis, võivad viia olukorrani, et patsient ei saa ravimit vajalikus annuses kätte. Tulemuseks on ebaefektiivne ravi, mis omakorda võib vähendada patsiendi motivatsiooni ravimit kasutada. Seetõttu on inhalatsioonitehnika korduv kontrollimine (ka patsiendi soovil), oluline osa astmaravist.

Oluline on leida patsiendi jaoks sobiv inhalaatoritüüp. Mida lihtsam on inhalaatori kasutamine, seda väiksem on võimalus teha vigu, mis mõjutavad ravitulemust. Kui varasemalt on püsiravis kasutatavad ravimid olnud kaks korda päevas inhaleerimiseks, siis praeguseks on saadaval ka sellised, mida on piisav kasutada **üks kord päevas**. Väiksem ravimi kasutamiskordade arv võib parandada ravi järgimist ja selle kaudu ravi tulemust.

Astmakontrolli seisukohast on oluline tuvasatada patsiendile mõju avaldavad ärritajad. Nendega arvestamine, teatud ärritajate vältimine (suitsetamine, allergeenid) igapäevases elus võimaldab parandada astmakontrolli. Samuti võivad astmat mõjutada teised haigused, näiteks krooniline rinosiniit, reflukshaigus jt.



Mõtles nüüd uuesti – kas astma kontrollib sinu elu?

Kas astma sümptomid esinevad
rohkem kui 2 päeval nädalas?

Kas vajad hooravi
rohkem kui 2 korda nädalas?

Kas esineb **õiseid** astma
sümptomeid?

Kas **igapäevased tegevused**,
sealhulgas füüsiline koormus, on
häiritud astma tõttu?

Kui vastasid mõnele küsimusele „**jah**“, on
tõenäoline, et sinu astma kontrollib sind!
Pöördu oma perearsti poole, et vaadata üle
astma ravi ja parandada astma kontrolli.

Võta kontroll astma üle!

ASTMA KONTROLLI TEST TÄISKASVANULE

(12-60+ eluaastat)

Astma kontrolli test annab ülevaate, kui hästi Teie astma on kontrollitud viimase 4 nädala jooksul. Testis on 5 küsimust, millele vastates on võimalik saada kuni 25 punkti.

Astma sümptomid võivad kuust kuusse varieeruda, seepärast on oluline test käepärast hoida ja aja möödudes end uuesti testida.

Võtke palun täidetud test oma arsti visiidile kaasa, nii saab arst või astmaõde Teie astmaravi efektiivsust hinnata.

Testi täitma:

Lugege palun igat küsimust tähelepanelikult. Tõmmake ring ümber oma vastusele ja märkige punktisumma iga küsimuse lõpus olevale "Skoor" väljale. Liitke kõigi küsimuste punktiskoorid kokku, et saada testi vastus. Vaadake testi all olevast juhendist, kui hästi on Teie astma kontrollitud.

KUI TEIE SKOORSUMMA ON VÄHEM KUI 20: KONTROLLIMATA ASTMA.

Võimalik, et Teie astma ei ole kontrolli all. Kontrollimata astma võib tõsiselt kahjustada Teie tervist. Teie arst või (astma) õde võib soovitada Teile tegevus-kava, mis aitab Teil saavutada astma üle parema kontrolli.

KUI TEIE SKOORSUMMA JÄÄB 20 JA 24 VAHELE: HEA KONTROLL.

Võimalik, et Teie astma on hea kontrolli all. Teie arst või (astma)õde võivad aidata Teil saavutada astma üle täieliku kontrolli.

KUI TEIE SKOORSUMMA ON SUUREM KUI 24: TÄIELIK KONTROLL.

Võimalik, et Teil on täielik kontroll oma astma üle. Teil ei ole sümptomeid ega astmaga seotud piiranguid. Pöörduge oma arsti või (astma)õde poole, kui Teie seisund muutub.

Astma kontrolli testi saate teha ka internetis:
www.asthmacontroltest.com/et-ee/welcome/

Allikas: www.asthmacontroltest.com/et-ee/welcome/

SKOOR KOKKU

1

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul on astma takistanud Teie tegevusi töö juures, koolis või kodus?

Kogu aeg 1

Väga sageli 2

Mõnikord 3

Harva 4

Üldse mitte 5

SKOOR:**2**

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul on Teid vaevanud õhupuudus?

Rohkem kui üks kord päevas 1

Kord päevas 2

3 kuni 6 korda nädalas 3

Üks või kaks korda nädalas 4

Üldse mitte 5

SKOOR:**3**

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul on astma sümptomid (vilistav hingamine, köhimine, õhupuudus, hingamisraskus või valu rinnus) Teid öösel või hommikul tavalisest varem üles äratanud?

4 või enamal ööl nädalas 1

2 kuni 3 ööl nädalas 2

Kord nädalas 3

Üks või kaks korda 4

Üldse mitte 5

SKOOR:**4**

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul olete kasutanud oma hoopiipu (näiteks Salbutamool)?

3 või enam korda päevas 1

1 või 2 korda päevas 2

2 või 3 korda nädalas 3

Üks kord nädalas või harvem 4

Üldse mitte 5

SKOOR:**5**

Kuidas hindaksite seda, kui võrd on Teie astma olnud kontrolli all viimase 4 nädala jooksul?

Ei olnud üldse kontrolli all 1

Halva kontrolli all 2

Mõningal määral kontrolli all 3

Hästi kontrolli all 4

Täielikult kontrolli all 5

SKOOR:

Tekst:
Dr Priit Samarüütel,
pulmonoloog.

AS Medicum Tervishoiuteenused,
Punane 61, Tallinn.

Välja andnud: Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ.
Paldiski mnt 29, Tallinn 10612.

