

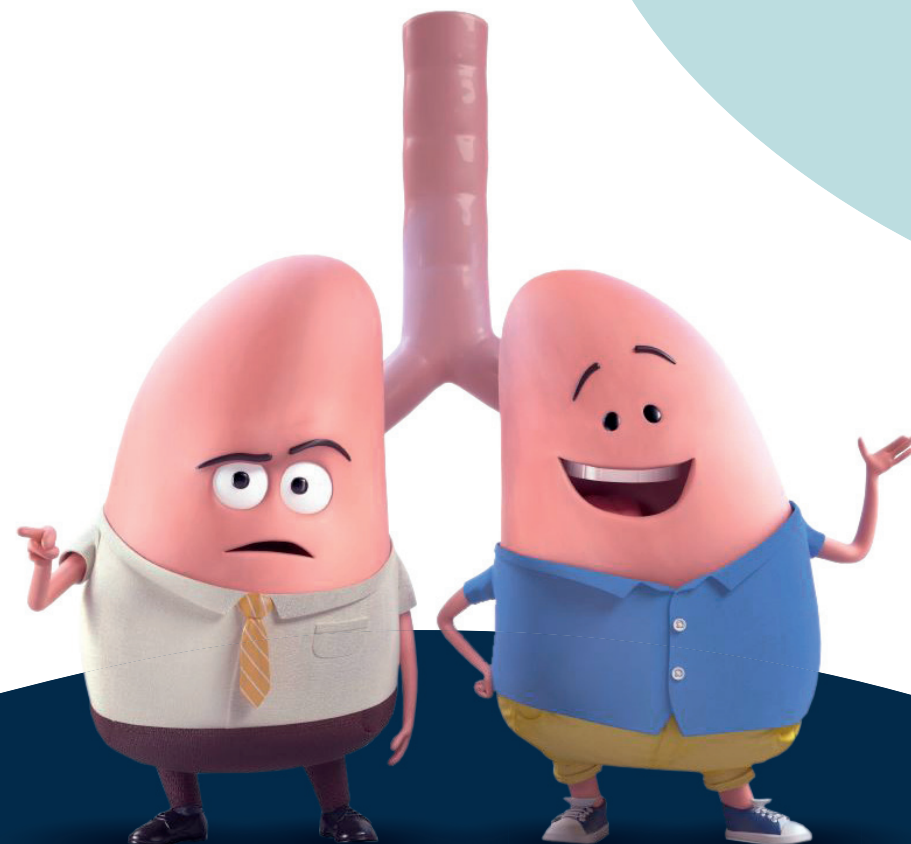
Kas sinu astma on kontrolli all?

Astmaatilised hingamisteed on põletikus ja tihenenud

Tihenenud silelihased põhjustavad astmahoo ajal hingamisteede konstriksiooni

Oma astma kontrolli taset saate hinnata allpool oleva küsimustiku abil. Kui vastate vähemalt ühele küsimusele jaatavalt, ei ole teie astma piisavalt hästi kontrollitud ning peaksite sellest rääkima oma arstiga.

A. Sümptomite kontroll		Astma kontrolli tase		
Kas teil on viimase 4 nädala jooksul olnud:		Hästi kontrollitud	Osaliselt kontrollitud	Kontrollimata
Päevaseid astma sümptomeid rohkem kui kaks korda nädalas?	Jah <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	0 punkti	1-2 punkti	3-4 punkti
Õiseid ärkamisi astma tõttu?	Jah <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>			
Lühitoimelise bronhilõõgasti kasutust või sümptomid rohkem kui kahel korral nädalas?	Jah <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>			
Füüsilise aktiivsuse piiranguid astma tõttu?	Jah <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>			



Kuidas saavutada astma ravimisel parimaid tulemusi?

Selleks, et osata oma astmat ravida, on väga oluline mõista astma ravi põhimõtteid. Alates 2019. aastast on astma ravi rahvusvahelisi juhised põhjalikult muudetud ja käesolevas materjalis tutvustame viimati tehtud täiendusi.

Sissejuhatuseks

Astma ravi jaguneb kaheks: püsiravi ehk igapäevane ravi haiguse kontrolli all hoidmiseks ning vajaduspõhiselt kasutatav hooravi sümptomite leevendamiseks.

Kuna astma on oma olemuselt krooniline **põletikuline haigus**, on juba pikka aega (alates 1980ndatest) astma ravi põletikuvastase komponendina kasutatud inhaleeritavaid kortikosteroide ehk kõnekeeles inhaleeritavaid hormone. Igapäevases **püsiravis** on inhaleeritav hormoon muutunud juba iseenesest mõistetavaks.

Astmahoo puhul on ajalooliselt kasutatud lühitoimelisi bronhilõõgasteid, mis lõõgastavad bronhide ümber olevaid silelihaseid ja toovad kiire, kuid lühiajalise kergenduse.

Lühitoimelised bronhilõõgastid ei ravi astma põhiolenumust ehk põletikku.

Tänaseks on leitud, et kõige efektiivsem viis astma kontrolli all hoidmiseks on kasutada iga astmahoo korral lisaks sümptomeid leevendavale bronhilõõgastile ka inhaleeritavat hormooni. Nendest põhimõtetest lähtuvalt on koostatud ka uued ravisoovitused.

Kus tekib vastuolu?

Osad patsiendid unustavad või ei näe vajadust astma püsiravi kasutamiseks, kuna neile tundub, et sellel ei ole piisavalt kiire efekt. Püsiravi asemel kasutatakse astma sümptomite (nt. vilisev hingamine, õhupuudus) leevendamiseks ainult hooravimit. Selline valik on patsiendi jaoks küll inimlikult mõistetav, kuid mitte jätkusuutlik. Astma hooravi efekt on koheselt tuntav, samas kui igapäevase püsiravi toimet justkui ei tunnekski.

Astma kontrolli seisukohast on olukord sootuks vastupidine. Järjepidev ja korrektne püsiravi hoiab limaskestast põletiku kontrolli all ja ennetab astma ägenemist ning sümptomite teket. **Väga lihtsustatult – kui kasutate korrektselt oma astma püsiravi, on haiguse ägenemise ja sümptomite tekkimise risk väike.**

Kui vajad rohkem kui kahel korral nädalas hooravimit, on see viide astma halvast kontrollist. Sellisel juhul ei ole senine astma püsiravi piisav, sa peaksid pöörduma oma arsti poole. Vajadusel muudab arst kas astmaravimi annust või vahetab ravimit. Ainult astma hooravi annuste pidev lisamine ei ole pikas perspektiivis piisav ega sobiv lahendus astma kontrolli all hoidmiseks.

NB! Kui tunned end selles kirjelduses ära (kasutad hooravi sagedamini kui 2x nädalas või oled püsiravi hoopis ära jätnud), siis loe järgnevat eriti hoolikalt.

Miks on astmaravi soovitustes üle 30 aasta tehtud suur muudatus?

Astma ägenemine on põletikulise reaktsiooni tagajärg. Kui sul esineb astmahoo/astma ägenemine, on põletiku tase sinu hingamisteede limaskestas tõusnud. Kui sa kasutad astma hooravimit sümptomite leevendamiseks, on vajalik ravida ka selle põhjust ehk põletikku. Mida efektiivsemalt sa limaskestast põletikku ravid, seda kiiremini sa haigusnähtudest võitu saad. Sinu astmahoo on justkui indikaator, mis näitab, et hingamisteede limaskestast põletik ei ole kontrolli all. Sinu organism annab sulle ägenemistega teada, et astma ravi vajab tõhustamist. Pikas perspektiivis võib lühitoimelise bronhilõõgasti (liig)kasutamine ilma põletikuvastase ravimita patsiendi tervise isegi ohtu seada.

Pikaajaliseks astmaraviks tuleb kasutada inhaleeritavat hormooni ja bronhilõõgastit koos; see tagab efektiivse astma kontrolli ja aitab ära hoida astma ägenemisi.

Astmaravis kasutatav kombinatsioon (ühes inhalaatoris põletikuvastane ravim ja bronhilõõgasti) on parim viis tõhusaks raviks. Sa saad kasutada sama inhalaatorit nii püsi- kui ka hooraviks. Selliselt tarbid sa inhaleeritavat hormoonravi kõige optimaalsemalt. **NB! Mitte kõik kombinatsioonravimid ei sobi püsi- ja hooraviks! Konsulteri oma arstiga, kas sinu ravim seda võimaldab.**

Kui sa juba kasutad ühte ja sama inhalaatorit püsiraviks ja hooraviks, on sinu astma uute juhiste kohaselt õigesti ravid. Bronhilõõgastit ja põletikuvastast ravimit korraga kasutades leevendad sa astmahoo ravidest ka limaskestast põletikku.

Kokkuvõtteks

Astmaravi puhul on oluline meeles pidada, et tegemist on kroonilise põletikulise haigusega ja lisaks sümptomite leevendamisele ehk bronhide lõõgastamisele ei tohi unustada sinna juurde kuuluvat põletikuvastast ravi ehk püsiravi. Kõige olulisem on siiski kasutada sulle määratud ravimeid ettenähtud annustes, jälgida sümptomite tekkimise sagedust ning vajadusel konsulteerida oma arstiga.

Tekst põhineb: Global Initiative for Asthma. Pocket guide 2020. https://ginasthma.org/wpcontent/uploads/2020/04/Main-pocket-guide_2020_04_03-final-wms.pdf

Tekst on valminud koostöös kopsuarst dr. Kadri Jaamaga