

ASTMA

FAKTA OG FOREBYGGELSE



Astma - en folkesygdom



Udgiver:

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Redaktion:

Jan Andreasen, Lars Christensen, Regitze Siggaard,
Peter Torsten Sørensen, Dorthe Halkjær, Anne Weimar.
I samarbejde med Dansk selskab for almen medicin (DSAM)
og Praktiserende Lægers Organisation (P.L.O.)

Foto: Joachim Rode

Layout: Peter Dalsgaard

Tryk: Athene Grafisk ApS

© Sundhedsstyrelsen 2005

Astma er en kronisk sygdom, hvor der er en betændelseslignende tilstand i lungerne. Det giver hævede slimhinder og slim i luftvejene.

Astma behandles med medicin, men i nogle tilfælde kan sygdommen føre til en varig nedsættelse af lungernes funktion.

Hvis personer med astma udsættes for eksempelvis fugt, røg, kulde, stærke lugte eller stoffer, de er allergiske overfor, kan det føre til anfald med hoste, slim og en pibende, hvæsende vejrtrækning. Nogle mærker også dette, når de er fysisk aktive eller anstrenger sig på anden vis.

Mål lungernes funktion

Har man astma, er det vigtigt at kende til sin sygdom og acceptere, at man skal have behandling.

Det er muligt at måle lungefunktionen hjemme ved at bruge et såkaldt peak-flowmeter. Udfra det kan den medicinske behandling justeres. Det er en fordel at notere målingerne, samt hvor og hvornår man mærker til sygdommen. Det giver mulighed for at leve bedre med astma.

Astma og allergi

Det er vigtigt at få afklaret, om der også kan være tale om allergi. Det kan ske ved en allergitest. I de tilfælde, hvor allergien har betydning, kan vaccination være en mulighed.

Medicinsk behandling

Behandling af astma skal tilpasses den enkelte, men fælles for alle er, at der skal gøres noget ved betændelsestilstanden.

Astma behandles med henholdsvis forebyggende medicin og anfaldsmedicin. Under et anfald eller når man fornemmer, at det er på vej, tages anfaldsmedicin. Den virker hurtigt. Derimod virker forebyggende medicin over længere tid og skal tages hver dag - også selvom man ikke mærker sin sygdom.

Nogle har svært ved at forstå betydningen af forebyggende behandling, fordi de ikke umiddelbart kan mærke nogen effekt.

Det er imidlertid vigtigt at tage forebyggende medicin, fordi den hæmmer betændelsen bedre end anfaldsmedicinen og samtidig forebygger, at lungerne tager skade.



Luft til mere

Ca. 300.000 danskere har astma. Af dem er omkring 75.000 under 16 år.

Personer med astma kan leve et normalt aktivt liv, hvis de kender til deres sygdom og kan kontrollere den.

Vær opmærksom på, hvad der kan føre til et astmaanfald. Kan du ikke undgå situationer eller steder, hvor du får anfald, skal du bruge forebyggende medicin.

Det er vigtigt at være fysisk aktiv. Tal med lægen om, hvordan du fortsat kan være fysisk aktiv på trods af sygdommen.

Det er vigtigt at vide, hvor og hvornår et astmaanfald kommer. Ved at tage de nødvendige forholdsregler er de fleste i stand til at forebygge astmaanfald, så sygdommen ikke bliver for generende i dagligdagen.

Mange med astma får ofte anfald i de fugtige efterårsmåneder og ved forkølelse. For dem, der er overfølsomme overfor eksempelvis støv eller hundehår, kan anfaldene blandt andet opstå i fugtige, ældre huse og ved besøg i hjem med hund.

Få dine erfaringer

En allergitest er ikke nødvendigvis et sandhedsbarometer for, om du har allergi. Det er derimod din oplevelse af, hvor og hvornår et anfald kommer, og hvornår det er nødvendigt at tage forebyggende medicin eller øge medicin-dosis.

Erfaringerne fra mange astmatikere er, at det er en fordel at tage medicin inden et anfald. I begyndelsen kan det være svært at forstå, at forebyggende medicin gælder, fordi den hjælper på længere sigt, hvorimod anfaldsmedicin virker her og nu.

Luft ud

Det er ikke nødvendigt, at du lever i et fuldstændig rengjort hjem eller køber dyre, allergivenlige madrasser. Udluftning et kvarter morgen og aften gælder din vejtrækning. Undgå sam-



tidig rygning og røgfylde lokaler. Røgen irriterer dine luftveje og kan udløse et astmaanfald.

Fysisk aktivitet er også vigtigt for personer med astma. Hvis du får problemer med vejrtrækningen i forbindelse med eksempelvis motion, kan dette forebygges med medicin.

Forpustede børn

Mange børn lever med forskellige milde former for astma, uden at det bliver opdaget. Børnene forsøger at »skjule« problemet ved at undgå situationer, hvor de ikke har luft til at være med. I fodbold eller håndbold vælger de måske at være målmand i stedet for at løbe efter bolden.

Praktiserende læge Marianne Stubbe Østergaard fra Valby har i flere år beskæftiget sig med forebyggelse og behandling af astma. Hun deler på disse sider ud af sine erfaringer.

Vær derfor opmærksom på, hvor aktivt dit barn er, og om det er lige så fysisk aktivt som kammeraterne. Kan dit barn løbe lige så hurtigt som andre børn uden at blive alt for forpustet?

Læg også mærke til, om dit barn har langvarig hoste - især om natten. Det kan være tegn på astma. Hvis større børn klager over trykken for brystet, når de skal følge med deres kammerater, kan astma være årsagen.

Jeg føler mig ikke syg

Følgende kan udløse et astmaanfald:

- Pelsdyr
- Rygning - også passiv rygning
- Forurening
- Husstøvmider
- Stærke lugte
- Pollen
- Fugtigt og køligt vejr
- Forkølelse
- Fysisk aktivitet
- Nogle madvarer

Astma er den hyppigste kroniske sygdom hos danske børn.

Personer med astma kan vågne om natten med hoste eller problemer med vejrtrækningen. Tal med lægen om, hvordan du kan undgå det.

Brug eventuelt madrasetræk, hvis du har allergi overfor husstøvmider - og skift sengetøj hyppigt.

Malene Lerche fik konstateret astma, da hun var 21 år gammel. Dengang havde hun haft gener ved vejrtrækningen et par år. Det er nu 20 år siden. I dag bor hun i Brønshøj og er ernærings- og husholdningsøkonom.

»Uden at lægge mærke til det, havde jeg vænnet mig til, at jeg egentlig kunne mindre og mindre. Jeg var ikke i stand til at løbe efter bussen eller gå op til femte sal. Det forklarede jeg med, at jeg bare var i dårlig form, men det var ikke sandheden,« fortæller Malene Lerche.

Et liv i gennemtræk

Hendes vejrtrækning blev påvirket af blandt andet luftfugtighed og husstøvmider. Gulvtæpper blev derfor smidt ud, mens bøger og papirer blev gemt bag glaslåger i reolen. Støv og fugt blev blæst ud af gennemtræk.

»Jeg fik et hygrometer til at måle fugtigheden med og fandt hurtigt ud af, at den kun blev holdt nede af en høj rumtemperatur og udluftning med gennemtræk et par gange om dagen. Jeg kan ikke fordrage gennemtræk - men der er ingen vej udenom,« siger Malene Lerche.

Accepter din sygdom

Det har været svært for hende at acceptere, at hun har en sygdom, hun skal behandles for og leve med resten af sit liv. Hun ville ikke være syg og var fra begyndelsen imod at forebygge sin astma

med medicin. Blandt andet fordi hun ikke umiddelbart kunne mærke effekt.

Hun foretrak først at tage medicin, når hun fik åndenød. Det gjorde, at sygdommen kom til at fylde meget i hendes liv.

»Du kan vælge at lade som om, at du ikke er syg. Men så får du astmaanfald. Først da jeg erkendte, at jeg skulle indrette mit liv efter sygdommen og tage forebyggende medicin, følte jeg, at jeg ikke var syg. I dag er det yderst sjældent, at jeg får et astmaanfald,« siger Malene Lerche.

Ud med røgen

Malene Lerche er i dag i god fysisk form. Hun løber, spiller badminton og styrketræner. Cigaretterne er lagt på hylden og hjemmet er røgfrit.

»Jeg tåler ikke røg særlig godt. Tidligere accepterede jeg, at jeg var nødt til at tage ekstra medicin, når jeg var på café eller i miljøer med røg, men det vil jeg ikke mere. Derfor holder jeg mig fra steder, hvor der bliver røget. Det påvirker mit valg af arbejde, og hvor jeg færdes i byen, men det har været en nødvendig beslutning,« siger Malene Lerche.



Malene Lerche fik astma som 21-årig. Først efter nogle år erkendte hun sygdommen og lærte at leve med den.

Jeg skal slippe det mere

Tænk på indeklimaet. Luft ud flere gange dagligt - også i soveværelset.

Luft eksempelvis også ud, når der er os fra madlavning og stærke lugte.

Vask sengetøjet regelmæssigt ved 60 grader - især hvis du har allergi overfor husstøvmider.

Astma rammer alle aldersgrupper. Sygdommen kan være arvelig, og i de fleste tilfælde har andre familie-medlemmer også sygdommen.

Laila Marschall er mor til Thomas på 11 år og Isabel på 14. Thomas har høfeber og får astmaanfald, når han anstrenger sig fysisk i pollensæsonen. Isabel fik konstateret astma som fire-årig og har senere fået allergi overfor dyrehår og husstøvmider.

»Da Isabel blev forpustet på en hoppeborg i Tivoli, opdagede jeg, at der var noget galt. Hun kom hurtigt til læge og i behandling. Det første år med sygdommen sov jeg kun to timer ad gangen, fordi jeg var bange for, at hun skulle få et anfald og holde op med at trække vejret,« siger Laila Marschall. Hun er teamleder i en IT-virksomhed, 43 år og bor i Allerød.

Skal leve med det

Det var en uheldig situation for Laila Marschall og hendes mand. Deres liv blev præget af angst og fortvivlelse.

»Du kan ikke sætte et plaster på og få det væk. Du kan forebygge, at anfaldene kommer, men sygdommen forsvinder ikke. Lægerne sagde, at det ville den måske, når hun kom i puberteten, men det er ikke sket,« fortæller Laila Marschall og fortsætter:

»Jeg drømmer om at vågne op en morgen og opdage, at hendes astma er væk, men jeg må erkende, at det ikke sker. Isabel skal lære at leve med sygdommen, og jeg skal slippe den mere og mere.«



En del af hverdagen

Laila Marschall har gennem årene op-søgt en række forskellige alternative behandlere, men intet hjalp.

»Til sidst holdt jeg op, for jeg syntes, at det var synd, at Isabel hver uge skulle til en ny behandling. Det blev for synligt for hende, at hun var syg. Vi besluttede derfor at gøre medicinen til en fast del af morgen- og aftenrytmen, når hun børstede tænder,« husker Laila Marschall.

Den frustration, som Laila Marschall og hendes mand har gennemlevet, har de forsøgt at komme ud med, når børnene var lagt i seng. De har også bedt familie og venner om ikke at fokusere på sygdommen som et problem.


Laila Marschall er mor til to børn med astma. Hun forsøger at gøre behandling og forebyggelse til en del af hverdagen.

Forholdsregler


Børnenes bamser blev placeret bag en glaslåge, tæpperne på gulvet er løse - lige til at hænge ud og lufte, og hjemmet er et ikke-ryger hjem.

»Hvis vi spiser ude med børnene, be-stiller vi bord til omkring kl. 17.30, for rygerne kommer normalt først senere. Ved at tage de nødvendige forholdsregler og få gjort det til en naturlig del af hverdagen at tage medicin, har du gjort, hvad du kan, når du har børn med astma,« siger hun.

Gode råd




Tag din astmamedicin som aftalt med lægen.




Mange personer med astma har allergi overfor pelsdyr. Hold derfor dyrene ude fra hjemmet.




Du bør have så få tæpper som muligt i din bolig.




Luk vinduerne, når der er meget forurening.



Hvis du har pollenallergi, bør du lukke vinduerne, når der er mange pollen i luften.



Fortæl venner og familie om din sygdom - og bed dem om ikke at ryge indendørs.



Der er ofte både fordele og ulemper ved den måde, vi lever på i dag.

Når du ønsker at ændre på nogle af dine vaner, kan det være nyttigt at få klarhed over, hvad det vil betyde for dig, og hvilke fordele du kan opnå ved en sundere livsstil. - Og husk, at selv små ændringer i den rigtige retning har stor betydning for helbredet.

I skemaet overfor kan du notere de fordele og ulemper, som du mener, du får ved at ændre livsstil. Tal samtidig med din læge om det.

Her kan du få mere at vide:

Mange patienter har haft gavn af at være i kontakt med patientforeninger. Du kan blandt andet få inspiration hos:

www.astma-allergi.dk

www.sundhed.dk

www.drstop.dk

Rygestoplinjens rådgivning:

Tlf: 8031 3131

Hvad vil du ændre - og hvad gør det svært?

Hvilke fordele får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Holde op med at ryge• Være fysisk aktiv• Ændre din livsstil på anden vis	Hvilke ulemper får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Holde op med at ryge• Være fysisk aktiv• Ændre din livsstil på anden vis

Nedenfor kan du skrive eventuelle spørgsmål, du vil drøfte med din læge.

Ca. 300.000 danskere har astma, og sygdommen rammer alle aldersgrupper. Det er imidlertid en sygdom, du kan gøre noget ved, hvis du ændrer den måde, du lever på.

Astmaanfald kan forebygges, blandt andet ved at få mere viden om sygdommen og mulighed for behandling - samt ved at være opmærksom på hvor og hvornår et anfald kommer.

I denne folder fortæller personer, der har astma tæt inde på livet, om, hvordan det er at leve med sygdommen. Samtidig er der råd om, hvad du kan gøre for at ændre din livsstil, og hvordan du kan leve bedst muligt med astma.