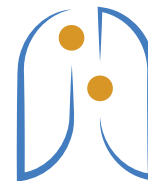


UDRUŽENI DIŠEMO LAKŠE!
POBEDI TEŠKU ASTMU!



NACIONALNO UDRUŽENJE

**OBOLELIH OD
TEŠKE ASTME**

**KORAČAJ SA
ASTMOM
PRIRUČNIK ZA
LAKŠI ŽIVOT**





NAŠA MISIJA



Osnovani smo sa ciljem da radimo na prevenciji nastanka bolesti teške astme kroz zdravstveno prosvjećivanje stanovništva, da popularizujemo zdrave životne stilove i da se zalažemo za zdravu životnu sredinu, psiho-socijalnu pomoć i rehabilitaciju obolelih od teške astme.

Tu smo da pomognemo i podelimo iskustvo.

Postanite član Udruženja, popunite pristupnicu skeniranjem QR koda:



NACIONALNO UDRUŽENJE

**OBOLELIH OD
TEŠKE ASTME**



“Astma vodič za pacijente”

je priručnik namenjen osobama s astmom i njihovim porodicama. Ovaj vodič ima za cilj da pružiti sveobuhvatne informacije o astmi, uključujući uzroke, simptome, dijagnozu, lečenje i strategije samopomoći.

Nadamo se da će vam ovaj vodič biti koristan i da će vam pomoći da bolje razumete astmu i živite punim plućima!



Važna napomena:

Informacije u ovom vodiču služe samo u informativne svrhe i ne smeju se smatrati zamenom za savete lekara ili drugog kvalifikovanog zdravstvenog radnika. Uvek se posavetujte sa svojim lekarom pre donošenja bilo kakvih odluka o lečenju ili promena u terapiji.

U ovom vodiču možete pronaći odgovore na pitanja:

	Strana		Strana
Lekar Vam je dijagnostikovao astmu?	4	Da li imate hronični rinosinuzitis ili polipozu nosa?	21
Kako se postavlja dijagnoza astme?	5	Da li Vas muči kiselina i imate problema sa želucem (GERB - refluksna bolest)?	22
Da li je astma nasledna bolest?	6	Šta da radim ako imam simptome GERB-a?	23
Da li postoje različiti tipovi astme?	7	Da li gojaznost utiče na astmu?	24
Šta može pogoršavati astmu (okidači astme)?	8	Da li se često osećate anksiozno ili depresivno?	25
Da li je Vaša astma (ne) kontrolisana?	9	Da li imate problema sa alergijom	26
Zašto je važno da astma bude dobro kontrolisana?	10	Da li astmu treba lečiti u trudnoći?	27
Da li želite da uradite test za kontrolu astme?	11	Šta je „teška astma“ i čemu se razlikuje od „obične“ astme?	28
Dnevnik Astme: Vaš put ka boljoj kontroli astme?	12	Kako se postavlja dijagnoza teške astme?	29
Šta je napad astme?	13	Šta su oralni i sistemski kortikosteroidi i da li su štetni?	30
Šta treba da sadrži Vaš pisani akcioni plan za astmu?	14	Šta je biološka terapija za tešku astmu?	31
Da li znate kako da eliminišete potencijalne faktore pogoršanja astme?	15	Ko ispunjava uslove za biološke lekove za astmu?	32
Zašto su mi potrebne pumpice za astmu?	16	Kakvu korist mogu očekivati od biološke terapije za tešku astmu?	33
Da li pravilno upotrebljavate inhaler?	17	Šta još treba da znam o biološkoj terapiji za tešku astmu?	34
Da li pumpice stvaraju zavisnost?	18	Upravljanje astmom zahteva proaktivnost: Budite spremni, informisani i brzi u svom delovanju. Vaša sigurnost je prioritet!	35
Da li su Vam usta suva, promukli ste ili imate bele naslage na jeziku zbog primene inhalera?	19	Reč Udruženja	36
Pridružene bolesti (komorbiditeti) da li su važne za moju astmu?	20		

Lekar Vam je dijagnostikovao astmu?

Astma je hronično zapaljensko oboljenje disajnih puteva koje otežava protok vazduha kroz pluća. To može dovesti do simptoma kao što su:



**Zviždanje ili
pištanje pri
disanju**

**Kašalj,
naročito
noću, pri
smejanju
ili fizičkom
naporu**

**Stezanje u
grudima**

**Kratkoća
daha
(otežano disanje)**

**Ubrzano
disanje,
osećaj panike,
umor**

**Problemi sa
spavanjem
zbog disajnih
smetnji**

Ovi simptomi se pogoršavaju kada sluzokoža disajnih puteva otekne, mišići oko njih se zategnu, i kada se stvori prekomerna količina sluzi — što zajedno značajno sužava prostor za protok vazduha.

Astma se može kontrolisati, ali je važno da razumete kako ona funkcioniše i kako da prepoznate rane simptome bolesti.



Kako se postavlja dijagnoza astme?



Sumnja na astmu se postavlja na osnovu simptoma, ali da bi dijagnoza bila potvrđena potrebni su dodatne informacije i testovi:

Podaci iz anamneze

Vaši simptomi, trajanje tegoba, okidači i porodična istorija bolesti

Spirometrija

Test disajne funkcije koji meri volumene i kapacitete pluća i brzinu izdaha

Ostali testovi disanja

Pletizmografija, kapacitet difuzije, funkcionalni testovi i drugo

Dodatne analize

(u zavisnosti od simptoma)

Kožni alergološki testovi

Krvne analize
(npr. broj eozinofila)

Analiza iskašljaja
(sputuma)



Za postavljanje dijagnoze astme neophodno je prisustvo simptoma i dokaz o promenljivoj funkciji pluća. Neke bolesti imitiraju astmu (hronični rinitis, gastritis, anksioznost i druge) i moraju se isključiti.

Da li je astma nasledna bolest?

Tačan uzrok astme još uvek nije poznat, ali znamo da astma nastaje zajedničkim delovanjem naslednih (genetskih) faktora i uticaja iz spoljne sredine.

Ljudi koji imaju genetsku sklonost ka alergijama (što nazivamo atopija) imaju veće šanse da razviju astmu. Na primer, ako neko u porodici ima astmu, alergijski rinitis (kijavicu), ekcem ili alergiju na hranu - veća je verovatnoća da ćete i Vi razviti neku od ovih bolesti.

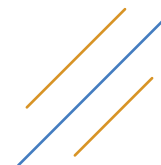


Astma nije isključivo nasledna, ali nasledni faktori mogu povećati rizik — posebno ako se kombinuju sa štetnim spoljnim uticajima poput aerozagađenja, dima, infekcija i alergena.



Da li postoje različiti tipovi astme?

Neće svi oboleli od astme imati iste simptome niti će se oni javljati na isti način. Ako sumnjate da su tegobe koje osećate povezane sa astmom, zakažite pregled kod lekara.



Alergijska astma

Izazvana alergenima (polen, prašina, dlaka). Često je udružena sa ekcemom i alergijskim rinitisom – testirajte prisustvo alergija!

Nealergijska astma

Izazvana iritansima (dim, hladan vazduh, infekcije) – obratite pažnju šta vam smeta!

Eozinofilna astma

Povišeni eozinofili u disajnim putevima uzrokuju teže simptome i češća pogoršanja – proverite krvnu sliku!

Profesionalna astma

Izazivaju je iritansi na radnom mestu (hemikalije, prašina, dim) – razmislite da li se simptomi smanjuju vikendom ili neradnim danima?

Astma pogoršana vežbanjem

Simptomi se javljaju tokom ili posle fizičkog napora, naročito u hladnom i suvom okruženju – razmislite kada ostajete bez daha!

Astma povezana sa gojaznošću

Gojaznost dodatno opterećuje disajni sistem i pogoršava simptome astme. Proverite Vašu telesnu masu!



Razumevanje tipa astme koji imate je ključno za efikasno upravljanje bolešću. Razgovarajte sa svojim lekarom kako biste saznali više o svom tipu astme i najboljem planu lečenja za vas.

Šta može pogoršavati astmu (okidači astme)?



Alergeni

polen, prašina, grinje, životinjska perut, buđ i drugi



Infekcije disajnih puteva

virusne ili bakterijske



Zagađenje vazduha

duvanski dim, smog, izduvni gasovi, produkti sagorevanja otvorenog ognjišta



Fizička aktivnost

posebno u hladnom ili suvom vazduhu, hlor u bazenima



Emocionalni stres

jake emocije, smeh, tuga, nervoza, anksioznost



Određeni lekovi

lekovi protiv bolova, lekovi za smanjenje arterijskog pritiska.



Vremenski uslovi

nagli pad temperature, visoka vlažnost, jak vetar, oluje



Jaki mirisi

parfemi, sprejevi, mirisne sveće, osveživači vazduha



Hrana i aditivi

konzervansi (sulfiti u suvom voću, vinu, pivu), veštačke boje, aditivi kao što je MSG: mononosodijum-glutamate prisutan u mnogim namirnicama široke upotrebe



Hormonske promene

menstrualni ciklus, trudnoća ili menopauza (tzv. hormonalno povezana astma).



Udisanje prašine i hemikalija u zatvorenom prostoru

farbanje, čišćenje jakim sredstvima (varikina, hlor, amonijak).



Da li je Vaša astma (ne)kontrolisana?



Vaša astma je **nekontrolisana** ukoliko imate:

Simptome astme

Nedostatak vazduha, stezanje u grudima, kašalj) češće od dva puta nedeljno

Potrebu za lekovima

koji brzo otklanjaju simptome češće od dva puta nedeljno

Buđenje tokom noći

zbog astme češće od dva puta mesečno

Poteškoće

u obavljanju svakodnevni aktivnosti

Spirometrija

Oštećenu plućnu funkciju koja se određuje spirometrijom

Dva ili više pogoršanja

koja zahtevaju primenu oralnih kortikosteroida ili jedno pogoršanje bolnički lečeno u prethodnoj godini



Čak i ako je vaša astma trenutno pod kontrolom, simptomi se mogu javiti iznenada i mogu dovesti do teških gušenja.

Zašto je važno da astma bude dobro kontrolisana?

Poboljšanje kvaliteta života

Kontrolisana astma omogućava bolje upravljanje simptomima, što dovodi do manje propuštenih aktivnosti i bolju svakodnevnu funkcionalnost.

Smanjenje rizika od napada

Dobra kontrola smanjuje učestalost i ozbiljnost astmatičnih napada, koji mogu biti opasni po život.

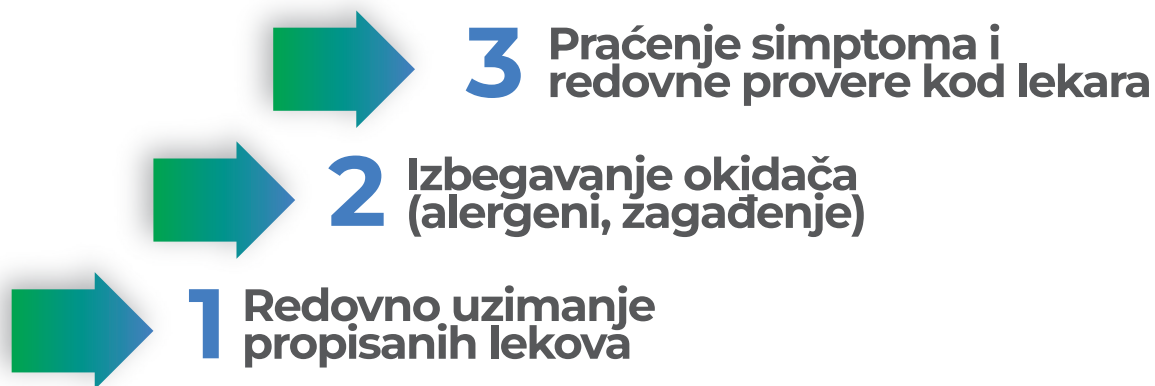
Prevenција dugoročnih komplikacija

Kontrolisana astma smanjuje rizik od trajnih oštećenja pluća i drugih zdravstvenih problema.

Smanjenje troškova

Dobro zdravstveno stanje obezbeđuje punu radnu sposobnost i smanjuje finansijski teret bolovanja i dodanih lečenja.

Ključni koraci



Kada su pacijenti informisani o svojoj bolesti i pravilnom tretmanu, postaju aktivniji učesnici u svom zdravlju.



Da li želite da uradite test za kontrolu astme?

Odgovorite na pet kratkih pitanja da biste utvrdili koliko je vaša astma kontrolisana.

Preuzmite rezultat i koristite ga kao vodič za razgovor sa svojim zdravstvenim radnikom o mogućnostima lečenja astme i kako poboljšati kontrolu.



Samoprocenu možete
uraditi i na našem sajtu
skeniranjem QR koda



Čak i ako je vaša astma trenutno pod kontrolom,
simptomi se mogu javiti iznenada i mogu dovesti do teških gušenja.

Dnevnik Astme: Vaš put ka boljoj kontroli astme



Ključne stavke koje treba beležiti:

Datum i vreme

Beležite svaki unos sa tačnim datumom i vremenom.

Vrste simptoma

nedostatak vazduha, stezanje ili zviždanje u grudima, kašalj, noćna buđenja itd.

Okruženje

Gde ste bili kada su simptomi počeli? Zatvoreni prostor ili na otvorenom – park, šuma, bašta, ulica..

Mogući okidači

alergeni, dim, zagađenje, mirisi, fizička aktivnost, stres, životinje, boravak u prirodi.

Hrana i piće

Zabeležite šta ste jeli i pili tokom dana ako sumnjate da određena hrana utiče na simptome.

Dodatne informacije

Sve druge zabeleške koje smatrate važnim.

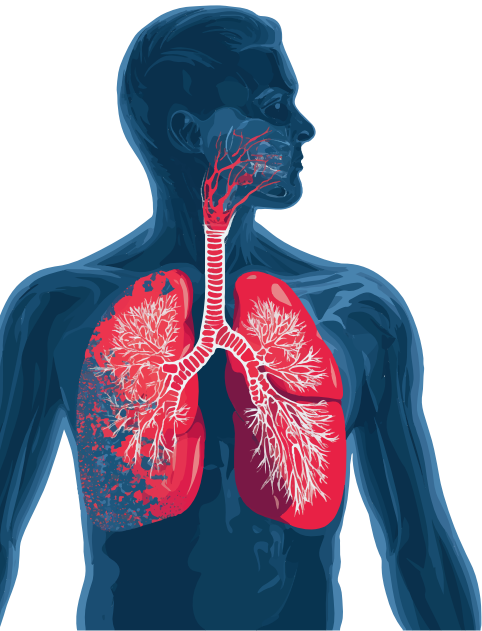
Praćenje simptoma pomaže u prepoznavanju obrazaca i okidača simptoma. Identifikovanje okidača omogućava bolje upravljanje i prevenciju napada astme. Redovno beleženje informiše lekara za bolje razumevanje i lečenje Vaše astme.



Šta je napad astme?



NAPAD ASTME JE IZNENADNO POGORŠANJE SIMPTOMA ASTME, KOJE DUŽE TRAJE I MOŽE BITI OPASNO PO ŽIVOT.



Tokom napada, disajni putevi se dodatno sužavaju usled upale sluznice disajnih puteva, stezanja mišića oko disajnih puteva kao i povećane proizvodnje sluzi

Simptomi napada astme

■ Jak osećaj nedostatka vazduha i otežanog disanja

■ Kašalj i zviždanje pri disanju

■ Otežano izgovaranje rečenica ili reči

■ Iznemoglost i osećaj staha od gušenja

■ U težim slučajevima: plavičaste usne i nokti, pospanost, uvlačenje kože između rebra pri disanju



Napadi astme mogu biti opasni po život i zahtevaju hitnu medicinsku pomoć. Važno je imati plan akcije za astmu i znati šta treba uraditi tokom napada.

Šta treba da sadrži Vaš PISANI AKCIONI PLAN ZA ASTMU?



Edukacija

- > Kako samostalno možete pratiti simptome i funkciju pluća?
- > Čemu služe redovne kontrole lekara?

Samopomoć

- > Jasni podaci o redovnim lekovima i njihovoj upotrebi.
- > Uputstva kada i na koji način koristiti lek za brzo otklanjanje simptoma.
- > U kojoj situaciji započeti primenu oralnih kortikosteroida?
- > Šta raditi ako simptomi ne prolaze?

Hitni koraci

- > **Pozovite hitnu pomoć na 194** ako simptomi ne nestanu u roku od 10 minuta ili ako lek za brzo otklanjanje simptoma nije dostupan.

Kontakt informacije

- > Koga pozvati u hitnim slučajevima (ambulantu, hitna pomoć)

Razvijanje pisane strategije sa doktorom omogućava prepoznavanje i pravovremenu reakciju na pogoršanja.



Da li znate kako da eliminišete potencijalne faktore pogoršanja astme?

PLANIRAJTE
KONTROLNE
PREGLEDE -
prilagodite plan
lečenja.

VEŽBAJTE REDOVNO
– konsultujte se o
fitnes planu

VODITE RAČINA O
TELESNOJ MASI
gubitak viška kilograma
poboljšava funkciju
pluća.

IZBEGAVAJTE
AEROZAGAĐENJE
ostanite unutra
tokom visoke
zagađenosti.

Nosite zaštitu za nos
i usta tokom
hladnog i vetrovitog
vremena.

ZAŠTITITE SE NA POSLU
Koristite odgovarajuću
zaštitnu opremu ako ste
izloženi hemikalijama,
isparenjima, prašini ili
zagađenju.

REDOVNO LEČITE
ASTMU – koristite
inhaler (pumpice) na
preporučen način

REDOVNO LEČITE
SVE PRIDRUŽENE
BOLESTI – nemojte
zanemarivati druge
simptome

NEMOJTE ZANEMARITI
SIMPTOME - kratak
dah, sviranje ili umor su
rani znakovi
upozorenja.

Uzmite lek za brzo
otklanjanje simptoma
SAMO KADA IMATE
POGORŠANJE
SIMPTOMA.

VAKCINIŠITE SE
REDOVNO – protiv
sezonskog gripa

PRESTANITE DA
PUŠITE – ODMAH!
Konsultujte se o
programima
odvikavanja od pušenja



Preventivne mere i edukacija značajno
unapređuju kontrolu astme i kvalitet života.

Zašto su mi potrebne pumpice za astmu?

Inhaleri (pumpice) stvaraju aerosol sitnih čestica lekova što omogućava njihovo prodiranje u najmanje disajne puteve.

Direktnom primenom lekova putem inhalera obezbeđuje se brz efekat zbog direktnog, neposrednog kontakta sa velikom površinom disajnih puteva.

Doze lekova u inhalerima su znatno manje u odnosu na lekove u tabletama, pa su i neželjeni efekti znatno ređi.

Primena lekova putem inhalacije je ključna za upravljanje simptomima astme.

Oni obezbeđuju:

Kontrolu simptoma: Inhaleri koji sadrže inhalacijske kortikosteroide (lekove za dugotrajnu kontrolu bolesti) pomažu u smanjenju upale u plućima i sprečavaju pogoršanje simptoma.

Brzo olakšanje: inhaleri koji sadrže bronhodilatatore (lekove za brzo otklanjanje simptoma) pomažu u trenutnom smanjenju otežanog disanja i drugih simptoma astme.

Poboljšanje kvaliteta života: Redovna upotreba pumpica omogućava normalno funkcionisanje i učestvovanje u svakodnevnim aktivnostima.

Danas postoje inhaleri koji u jednom uređaju imaju i lek za kontrolu astme i lek za olakšanje simptoma – koriste se redovno i po potrebi kada se jave simptomi astme.

Nikada nemojte koristiti lekove za brzo otklanjanje simptoma bez inhalacijskog kortikosteroida – TO POGORŠAVA ASTMU!!!



Da li pravilno upotrebljavate inhaler?



Pogledajte video uputstvo pravilne upotrebe inhalera
Farmaceutske komore Srbije:
Savetnik za astmu - kako da pravilno koristite pumpicu:



Video možete
pogledati skeniranjem
QR koda



Zahvaljujemo se Farmaceutskoj komori Srbije i direktorici Slavici Milutinović dipl. farm. na ukazanom poverenju i pruženoj podršci u vidu saglasnosti za korišćenje njihovog video materijala u edukativne svrhe.

Da li pumpice stvaraju zavisnost?

Fizička zavisnost

Korišćenje inhalera (pumpica) NE STVARA FIZIČKU ZAVISNOST već dovodi do kontrole astme.

Prestanak uzimanja uzrokuje simptome zbog pogoršanja astme, a ne zbog zavisnosti!



Psihološka zavisnost

Neki pacijenti iz straha od gušenja preventivno koriste inhaler (pumpice) za brzo otklanjanje simptoma. **PREVENTIVNA UPOTREBA LEKOVA ZA BRZO OTKLANJANJE SIMPTOMA JE ŠETNA!**

Pumpice za astmu NE STVARAJU ZAVISNOST!
One su neophodne za efikasno upravljanje astmom i brzo olakšanje simptoma.
U pravilnoj upotrebi leže ključevi za kontrolu vašeg zdravlja.



Da li su Vam usta suva, promukli ste ili imate bele naslage na jeziku zbog primene inhalera?



Jedan od uzroka promuklosti može biti pojava kandide (gljivice) u usnoj duplji zbog primene inhalera koji sadrže kortikosteroide.

Nastaje zbog nepravilne upotrebe inhalera ili ne održavanja higijene usta i grla.

Ispiranje usta

Obavezno ispirati usta mlakom vodom nakon svake upotrebe inhalera sa kortikosteroidom. Dobro promućkajte vodu u ustima, i grgljanjem isperite grlo pa ispljunite vodu. Postupak možete ponoviti 2-3 puta. Perite jezik četkicom za zube.

Jednom nedeljno pripremite rastvor sode bikarbone: Pomešajte jednu kašičicu sode bikarbone ili soli u šolju mlake vode i isperite usta. Ovakav rastvor ima antiinflamatorno, antigljivično i antibakterijsko dejstvo. Unos tečnosti: Pijte dovoljno tečnosti kako biste održali grlo i glasne žice vlažnim.



Pravilna higijena usta i grla je ključna za prevenciju promuklosti i drugih neželjenih efekata kod upotrebe inhalatorne terapije.

Da li su pridružene bolesti važne za moju astmu?

Pridružene bolesti doprinose simptomima astme i lošem kvalitetu života. Bez adekvatnog lečenja ovih bolesti, teško je postići dobru kontrolu astme.

Alergije

preosetljive reakcije
na polene, hranu,
lekove i slično

Polipoza nosa

benigne
izrasline u nosu

Hronični rinosinuzitis

upala sinusa
koja traje duže
od 12 nedelja

Disfunkcija glasnih žica

poremećaj koji
utiče na
disanje i govor

Refluksna bolest

vraćanje kiseline iz
želuca u jednjak

Gojaznost

prekomerna
telesna težina

Srčana oboljenja

problemi sa srcem
koji mogu učiniti
astmu ozbiljnijom

Osteoporoza

gubitak
koštane gustine

Bronhiektazije

trajno širenje disajnih
puteva gde se javljaju
češće infekcije

Anksioznost i depresija

mentalni poremećaji
koji mogu pogoršati
simptome

Opstruktivna apneja u snu

povremeno zaustavljanje
disanja tokom spavanja

Adekvatan tretman pridruženih bolesti je ključan za poboljšanje kontrole astme i kvaliteta života. Razgovarajte sa svojim lekarom o svim simptomima (ne samo o astmi)



Da li imate hronični rinosinuzitis ili polipozu nosa?



Ako imate otežano disanje na nos, zapušenost nosa, gust sekret,
Nedostatak mirisa ili hroničan pritisak u sinusima – **ODMAH SE JAVITE ORL SPECIJALISTI!**



Hronični rinosinuzitis je upala sluznice nosnih šupljina i sinusa, koja traje duže od 12 nedelja - dovodi do značajnog pogoršanja kvaliteta života i može biti udružena sa pojavom polipa (benignih izraštaja u nosu).

Važnost higijene nosa:

Redovno ispiranje nosa može pomoći u smanjenju simptoma. Preporučuje se korišćenje fiziološkog rastvora ili rastvora na bazi morske vode.

Idealno je ispirati nos ujutro i uveče.

Saveti za ispiranje:

Birajte rastvor koji ne sadrži konzervanse. Obavezno ispirati nos pre upotrebe preporučenog spreja za nos kako bi tretman bio efikasniji.



Održavanje higijene nosa može značajno poboljšati zdravlje disajnih puteva i smanjiti simptome rinosinuzitisa.
ZA DOBRU KONTROLU ASTME NOS MORA BITI PROHODAN!

Da li Vas muči kiselina i imate problema sa želucem (GERB - refluksna bolest)?

Istraživanja pokazuju da oko **75%** odraslih osoba obolelih od astme takođe pati od **GERB-a**.

Pacijenti sa astmom koji slabo odgovaraju na terapiju imaju **dva puta veće šanse** da imaju GERB u poređenju sa drugima.

Kiselina iz jednjaka može iritirati disajne puteve, što dodatno pogoršava simptome astme.

Simptomi GERB-a: gorušica, hronični kašalj, stezanje u grudima, iritacija grla. Ali, svaka treća osoba sa **GERB-om** može imati hronični kašalj ili astmu bez osećaja gorušice.

GERB može povećati frekvenciju astmatičnih napada i otežati kontrolu bolesti.

Uzimanje lekova za **GERB** (npr. inhibitori protonske pumpe) može smanjiti iritaciju disajnih puteva i poboljšati kontrolu astme.



Suvi kašalj, knedla u grlu i povremena promuklost mogu biti znaci GERB-a. Posavetujte se sa svojim lekarom o simptomima i lečenju.



Šta da radim ako imam simptome GERB-a ?

Medicinskim istraživanjima dokazana je direktna veza između gojaznosti, GERB-a i respiratornih simptoma. Preporučuje se promena životnih navika i načina ishrane što podrazumeva:



Nošenje
udobne odeće
bez stezanja.



Podizanje uzglavlja kreveta za
12-15cm, čitav gornji deo tela
mora da bude lako podignut
prilikom spavanja – smanjuje
simptome GERB-a.



Regulacija telesne mase
ishranom- izbegavati brzu hranu,
grickalice, slatkiše, gazirane
napitke, belo brašno i slično.



Fizička
aktivnost - vežbe,
šetnje, vožnja
bicikla i sl.



Uzimanje više
manjih obroka
tokom dana.



Izbegavati ljutu, kiselu,
začinjenu hranu, gazirane
sokove i alkohol.



Izbegavanje
kasnih večernjih
obroka.



**Higijena ishrane i redukcija telesne mase pozitivno
utiče na smanjenje tegoba astme i GERB-a.**

Da li gojaznost utiče na astmu?

Ovo morate da znate



Masno tkivo luči citokine, koji dovode do upale disajnih puteva i pogoršavaju astmu.

Višak telesne težine može povećati pritisak na pluća i dijafragmu dovodeći do otežanog disanja.

Osobe s viškom kilograma često su više osjetljive na alergene i iritanse u okolini.

Gojaznost može ograničiti fizičku aktivnost, što dovodi do smanjene kondicije pluća.

Hormonska neravnoteža povezana sa gojaznošću može uticati na funkciju disajnih puteva i astmu.

Gojazni pacijenti teže kontrolišu simptome, a terapija može biti manje efikasna.



Gojaznost može uticati na ozbiljnost i kontrolu astme, upravljanje telesnom težinom je važan deo strategije lečenja astme.



Da li se često osećate anksiozno ili depresivno?



Priznajte emocionalne izazove: Ako često osećate jake emocije, teškoće u kontroli misli, ili se ustručavate od aktivnosti koje su vam ranije pružale zadovoljstvo, to može uticati na vašu kontrolu astme.

Simptomi koji mogu ukazivati na potrebu za psihološkom pomoći

Osećaj gušenja ili strepnja zbog astme.

Teškoće u pokretanju, čak i za jednostavne aktivnosti.

Kontinuirani osećaj anksioznosti ili stresa.

Uloga psihologa

Psiholog može pružiti podršku u prihvatajućem okruženju.

Ima znanja i veštine da vam pomogne da adresirate emocionalne izazove povezane sa astmom.

Strategije za ublažavanje stresa

Prepoznavanje negativnih misli:

Razvijanje svesti o mislima koje vam škode.

Tehnike relaksacije i disanja:

Primena tehnika koje mogu pomoći u smanjenju tenzije u stresnim situacijama.

Redovni treninzi:

Angažovanje u aktivnostima koje smanjuju stres (npr. meditacija, joga).



Mentalno zdravlje je ključno za upravljanje astmom. Potražite podršku kada osećate emocionalne izazove.

Da li imate problema sa alergijom?



Važno je prepoznati potencijalne okidače alergija kako bi se izbegle izloženosti koje mogu pogoršati astmu.

Alergijski rinitis

kijanje, zapeščen nos, svrab i sekrecija iz nosa. Često je udružen sa svrabom i peckanjem u očima

Atopijski dermatitis

suva koža, crvenilo, osip i svrab

Alergije na polene

simptomi astme u sezoni cvetanja polena

Alergija na grinje kućne prašine

čest okidač astme koji izazivaju simptome tokom cele godine.

Alergije na životinjske alergene

perut, perje i pljuvačka kućnih ljubimaca

Alergije na čestice plesni (gljivice)

spore plesni mogu izazvati teške oblike astme.

Alergija na hranu

peckanje u ustima i svrab, „metalni“ ukus, oticanje jezika i grla, grčevi u stomaku, povraćanje, dijareja.

Alergija na lateks

Kontakt ili inhalacija lateksa može izazvati astmatične reakcije kod osoba koje su alergične



Da li astmu treba lečiti u trudnoći?

Da, astmu treba lečiti tokom trudnoće! Važno je nastaviti terapiju za astmu tokom trudnoće i održavati dobru kontrolu bolesti. Nelečena ili loše kontrolisana astma može biti opasna i za majku i za bebu.

Za majku:

Loše kontrolisana astma može dovesti do komplikacija kao što su preeklampsija (visok krvni pritisak), prevremeni porođaj i potreba za carskim rezom. Napadi astme mogu ugroziti život majke!

Za bebu:

Nelečena astma kod majke može smanjiti dotok kiseonika do bebe, što može dovesti do prevremenog porođaja, niske porođajne težine i problema sa disanjem kod bebe. Lekovi za astmu su bezbedni za upotrebu tokom trudnoće. Nekontrolisana astma tokom trudnoće je veći rizik za majku i dete od potencijalnih neželjenih efekata lekova za astmu.



Lečenje astme tokom trudnoće je važno za zdravlje majke i bebe. Nikada ne prekidajte terapiju za astmu tokom trudnoće! Napravite plan lečenja sa svojim lekarom.

Šta je “teška astma” i u čemu se razlikuje od „obične” astme

Većina ljudi sa astmom može da kontroliše simptome redovnim lekovima i izbegavanjem okidača. Međutim, kod nekih osoba astma ostaje uporna i teška za kontrolu, čak i uz pravilno lečenje.

Obična (kontrolisana) astma:

Simptomi se javljaju povremeno (npr. kod infekcija, napora, alergija)

Lekovi pomažu brzo i efikasno

Nemam potrebu za hitnim medicinskim intervencijama

Većinom funkcionišem normalno (spavam, radim, vežbam, provodim vreme sa porodicom i prijateljima)

Teška astma:

Simptomi su stalno prisutni ili se često pogoršavaju, uprkos terapiji koju redovno uzimam

Koristim visoke doze različitih lekova, a često i tablete kortikosteroida da smanjim simptome

Kvalitet života mi je ozbiljno narušen (loše spavam, izostajem sa posla/škole, svaka fizička aktivnost mi smeta, izbegavam druženja i putovanja iz straha od napada)

Često mi je potrebna hitna medicinska pomoć ili bolničko lečenje zbog gušenja

Teška astma nije prolazno stanje teških simptoma astme – ona je prisutna stalno i ako se ne leči pravilno dovodi do invaliditeta, razvoja drugih pridruženih oboljenja i skraćenja životnog veka.



Kako se postavlja dijagnoza teške astme?

- 1** Potvrditi dijagnozu astme
- 2** Isključiti bolesti koje mogu ličiti na astmu
- 3** Pronaći pridružene bolesti koje mogu pogoršavati astmu
- 4** Pronaći faktore koji doprinose lošoj kontroli simptoma i pogoršanjima
- 5** Redovno lečiti astmu i pridružene bolesti



U teškoj astmi simptomi i pogoršanja su prisutni uprkos redovnoj terapiji astme i korekciji svih rizika. Za postavljanje dijagnoze neophodan je rad timova lekara i sestara.

Šta su oralni i sistemski kortikosteroidi i da li su štetni?



- **Kortikosteroidi** su klasa sintetičkih lekova koji oponašaju hormone kao što su kortizol i aldosteron koji se prirodno proizvode u nadbubrežnim žlezdama organizma.
- **Oralni/sistemske kortikosteroidi** su glavni lekovi za terapiju pogoršanja astme koji dovode do brzog smanjenja upale disajnih puteva i smanjenja simptoma. Ali, **ne smeju se koristiti stalno** umesto pumpica za astmu zbog neželjenih dejstava.
- **Štetni efekti oralnih kortikosteroida** su česti i široko rasprostranjeni i mogu obuhvatiti sve organske sisteme.

Prekomerna ili stalna upotreba oralnih/sistemske kortikosteroida dovodi do razvoja pridruženih bolesti i može značajno narušiti kvalitet života i zdravstveno stanje pacijenata sa astmom.



Šta je biološka terapija za tešku astmu?



Biološka terapija je oblik lečenja koji koristi bioaktivne supstance, monoklonska antitela, koji su usmereni na specifične molekule ili ćelije koje igraju ključnu ulogu u upalnom procesu astme (npr. imunoglobulin E ili interleukine).



Koje su vrste bioloških lekova dostupne u Srbiji?
Omalizumab: Za alergijsku astmu, polipozu nosa i atopijski dermatitis.
Reslizumab, Benralizumab: Za eozinofilnu astmu.
Tezepelumab: Za sve fenotipove astme.
Kako se primenjuje?
Putem potkožnih injekcija ili infuzija kod lekara.



Biološka terapija ne leči astmu, već pomaže u kontroli bolesti kada drugi lekovi ne deluju.

Ko ispunjava uslove za biološke lekove za astmu?

Lekari u specijalizovanim **Centrima za tešku astmu** mogu preporučiti **biološku terapiju** za astmu ako:

Ne možete upravljati simptomima uprkos pravilnoj i redovnoj upotrebi inhalatorne terapije za astmu:

Vaši simptomi astme **i dalje traju** uprkos poznavanju okidača astme koje kontrolišete i izbegavate.

Imate gušenja zbog kojih se noću budite.

Imate **potrebu za lekovima za hitne slučajeve** više od dva puta nedeljno.

Koristite kortikosteroide ili vam je potrebna hitna medicinska pomoć zbog pogoršanja astme više od dva puta godišnje.

Imate pogoršanje astme koje **zahteva hospitalizaciju**.

Vaše krvne pretrage pokazuju da ćete imati **koristi od biološke terapije**, uključujući povišene eozinofile ili povišene nivoe alergija (imunoglobulina E).

Vaša **plućna funkcija je oštećena** ili se jako pogoršava tokom simptoma astme.



Biološka terapija se koristi uz standardne lekove za astmu, ne umesto njih! Nije za svakoga, lekar će proceniti da li je ovo pravi izbor za vas.



Kakvu korist mogu očekivati od biološke terapije za tešku astmu?

Smanjenje simptoma astme

smanjenje ili odsustvo otežanog disanja, kašlja i sviranja u grudima

Potpuno odsustvo ili ređi i blaži napadi astme

Ređa potreba za medicinskom pomoći zbog astme

Poboljšanje kvaliteta života

Lakše obavljanje svakodnevnih aktivnosti, bolji san, više energije

Bolja funkcija pluća

Povećanje kapaciteta pluća i lakši protok vazduha

Poboljšanu kontrolu astme

Bolja kontrola bolesti i smanjenje rizika od komplikacija

Poboljšanje radne sposobnosti

Ređe odsustvo sa posla ili iz škole, bolja radna efikasnost

Smanjenje potrebe za steroidima

Manja potreba za oralnim kortikosteroidima (npr. pronizon), što smanjuje rizik od nuspojava

Ne reaguju svi pacijenti podjednako dobro na biološku terapiju. Nekada je potrebno vreme (nekoliko meseci) da se osete puni efekti terapije.



Biološka terapija može značajno poboljšati kvalitet života osobama sa teškom astmom i smanjiti rizike od trajnih oštećenja pluća i nastanka pridruženih bolesti.

Šta još treba da znam o biološkoj terapiji za tešku astmu?

Koliko dugo će mi trebati biološki lekovi za astmu?

Ne postoje utvrđene preporuke koliko dugo je potrebno koristiti biološku terapiju. Efikasnost lečenja se procenjuje periodično, najmanje jednom godišnje.

Šta ako mi terapija ne pomogne?

Ukoliko se ustanovi da lekovi nisu efikasni (i dalje imate simptome bolesti i pogoršanja astme), može se doneti odluka o zameni postojećeg biološkog leka drugim biološkim lekom.

Koji je najbolji biološki lek?

Ni jedan biološki lek nije pogodan za sve pacijente. Nakon procene različitih faktora, koji uključuju nalaze Vaše plućne funkcije, testova krvi, alergija i pridruženih bolesti, lekari će utvrditi koji biološki lek je najbolji za Vas.

Da li su biološki lekovi za astmu bezbedni?

Uopšteno, biološka terapija za tešku astmu je prilično bezbedna. Ali, kao i svaka terapija može imati potencijalne rizike. Veoma retko mogu se javiti alergijske reakcije koje treba odmah prijaviti lekaru. Umor, glavobolja, bolovi u mišićima, nesanica, bol u grlu i bol na mestu davanja injekcije su obično prolazne manifestacije i nisu razlog prekida terapije.

Biološka terapija može biti efikasna samo ako kontrolišete rizike, redovno uzimate inhalatornu terapiju za astmu i pridržavate se higijensko dijetetskih preporuka zdravog života.



Budite sigurni da razumete osnovne principe upravljanja astmom

Pravilno koristite svoj inhaler

Uverite se da znate kako pravilno koristiti inhaler; nepravilna upotreba može smanjiti efikasnost lečenja.

U slučaju iznenadne pojave tegoba nemojte čekati predugo

Ne čekajte da simptomi postanu ozbiljni pre nego što donesete odluku o pozivanju pomoći.

Nemojte se predozirati

Ne koristite inhaler više od preporučenih doza. Prekomerna upotreba može dovesti do neželjenih efekata.

Prepoznajte uzorak simptoma

Zabeležite bilo kakve promene ili obrasce u simptomima kako biste mogli informisati lekara.

Obezbedite odgovarajuću podršku

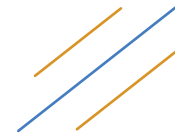
Kada se javite hitnoj pomoći, obavestite ih o svojoj astmi i lekovima koje ste koristili.

Planirajte unapred

Uvek imajte svoj inhaler pri ruci, posebno kada idete na mesta sa poznatim okidačima.



Upravljanje astmom zahteva proaktivnost: Budite spremni, informisani i brzi u svom delovanju. Vaša sigurnost je prioritet.



Astma vodič za pacijente je nastao na osnovu istraživanja koje smo sprovedi među pacijentima koji boluju od astme i teške astme, sa ciljem:

- ◆ da pokušamo da odgovorimo na pitanja anketiranih pacijenata,
- ◆ da ukažemo na šta treba da obratite pažnju da bi Vaša astma bila kontrolisana,
- ◆ na sve što Vam nije palo na pamet da pitate doktora,
- ◆ da bi smo Vam rekli sve što mi nismo znali, a saznali smo na teži način,
- ◆ da bi podelili iskustvo i pouku koju smo izvukli.

Nadamo se da će Vam vodič pomoći da pronađete svoj jedinstveni recept za najbolje kontrolisanu astmu.

Slušajte svoje telo i prepoznajte njegove signale, jer astma je način života. Dobro upoznajte svoju astmu.

Pomozite nam u našoj borbi da terapije koje primamo budu dostupne svakom pacijentu sa dijagnozom teške astme.

Niste sami – zajedno smo jači!



Zahvaljujemo se

zlatnom sponzoru koji nam je omogućio da ideju sprovedemo:



Zahvaljujemo se

Farmaceutskoj komori Srbije i magistrima farmacije,
dipl. farm. Slavici Milutinović na video materijalu.



Posebnu zahvalnost

želimo da izrazimo doc. dr Sanji Hromiš
na svesrdnoj i nesebičnoj stručnoj pomoći u izradi vodiča.

Prof. dr Biljani Zvezdin, Ani Komlenić, master psiholog i dr Milici Terzić za
pomoć u materijalu, tekstovima i idejama da bi ovaj vodič bio što bolji.



NACIONALNO UDRUŽENJE

**OBOLELIH OD
TEŠKE ASTME**

