



Astma hos voksne



Astma-Allergi
Danmark

I denne pjece kan du læse om astma og om, hvad du selv kan gøre for at mindske dine astmasymptomer.

Målet er, at du kan leve frit, og gøre det du har lyst til.



Astma-Allergi
Danmark

ASTMA-ALLERGI DANMARK

Universitetsparken 4
4000 Roskilde
Tlf. 43 43 59 11
www.astma-allergi.dk
info@astma-allergi.dk

LÆGEFAGLIG KONSULENT:

Kirsten E. Sidenius, Praktiserende speciallæge, PhD

Udgivet 2015

Astma

- I Danmark har 300.000 voksne astma.
- Astma kommer fra græsk og betyder åndenød.
- Astma er en sygdom i lungerne, der kan opstå hele livet – hos børn, voksne og ældre.
- Hovedparten af dem der har astma, har også høfeber eller helårssnue.

HVAD ER ASTMA?

Astma er en kronisk sygdom i luftvejene, hvor der er en betændelseslignende tilstand. Slimhinderne i de små luftveje (bronkierne) hæver og bliver irriteret, og musklerne udenpå bronkierne trækker sig sammen. Derfor har luften fra lungerne svært ved at passere.



Bronkier uden astma
eller velbehandlet astma



Bronkier
med astma

Symptomerne kan være

- **Hoste.** Du kan have tør hoste eller hoste med slim. Hosten kan komme, når du skal sove eller om natten. Eller du kan få hoste i forbindelse med latter, gråd eller anstrengelse. Måske har du langvarig hoste efter forkølelse.
- **Åndenød eller besværet vejrtrækning.** Du kan have symptomer af forskellig sværhedsgrad. Ved svære symptomer kan du fx have hurtig og / eller besværet vejrtrækning i hvile, og måske svært ved at tale i sætninger eller når du ligger ned.
- **Pibende eller hvæsende lyd** på din vejrtrækning.
- **Trykken for brystet.** Du kan føle det som om der ligger en tung taske på brystkassen.

Ubehandlet astma kan føre til gentagne lungebetændelser.

Det kan godt være astma, selv om du kun har et af symptomerne. Især skal du reagere, hvis du oplever hoste, åndenød eller besværet vejrtrækning om natten. Symptomerne på astma kan komme hurtigt som et akut astmaanfald, men der kan også være tale om mere vedvarende symptomer.

Hvis du har mistanke om astma, er det vigtigt, at du søger læge. Lægen kan undersøge, om dine symptomer skyldes astma, eller om symptomerne er tegn på anden sygdom.

Hvordan stiller lægen diagnosen?

Når lægen stiller diagnosen, vil han tage udgangspunkt i dine symptomer og samtidig måle din lungefunktion. Lungefunktionsundersøgelsen viser, om du har en nedsat lungefunktion, og resultatet kan bruges til at afgøre, om astma er årsagen til dine symptomer.

Du skal måske også have lavet en lungefunktionsundersøgelse, hvor du først laver testen uden medicin og bagefter laver en tilsvarende test, hvor du har taget anfalds-medicin. Det kaldes en reversibilitetstest. Denne undersøgelse viser, om medicinen får luftvejene til at slappe af, og dermed forbedre lungefunktionen.

Såfremt du har symptomer ved fysisk anstrengelse, fx løb, cykling, gang på trapper og sex, så vil lægen vurdere, om du også skal have lavet en lungefunktionsundersøgelse i forbindelse med fysisk anstrengelse.

Det kan være, at din lungefunktion normalt er højere end gennemsnittet. Hvis det er tilfældet, kan din læge godt måle, at din lungefunktion er normal, selvom din lungefunktion er faldet i forhold til, når du er rask.

Det er din læge der skal afgøre, hvad der er en normal lungefunktion for netop dig.

De fleste med astma har normal lungefunktion, når de ikke har anfald eller forværring. Derfor er det ikke sikkert, at din læge umiddelbart kan stille diagnosen. Astma er nemlig en sygdom, der varierer i sværhedsgrad.

Er din lungefunktion normal hos lægen, men dine symptomer stadig tyder på astma, må du undersøges på anden vis. Måske får du besked på at måle din lungefunktion derhjemme i en periode, så lægen kan se, hvordan den varierer.

Din praktiserende læge har mulighed for at henvise dig til en speciallæge i lungesygdomme, som ofte har mulighed for at udrede dig med mere avancerede tests og udstyr, hvis ovenstående ikke afklarer dine symptomer.

Har du astma er det relevant, at din læge udreder dig for allergi ved hjælp af en priktest eller blodprøve, da mange med astma også har allergi, som kan være med til at give symptomer.



Målet med astmabehandlingen

Langt de fleste med astma kan leve et aktivt liv, selvom de har sygdommen!

Hovedparten af personer med astma bør være fri for symptomer det meste af tiden. Desværre viser undersøgelser, at alt for mange er dårligt behandlet. Det behøver du ikke at være.

Når du har astma, er det vigtigt, at du er velbehandlet. Din astmabehandling skal aftales i samarbejde med din læge.

Målet for din astmabehandling bør være, at din astma er velkontrolleret, og at du dermed:

- Har få / ingen astmasymptomer
- Ikke har åndenød eller hoste om natten
- Kan være fysisk aktiv – ligesom andre uden astma
- Har et minimalt forbrug af akutmedicin
- Har færrest mulige bivirkninger af medicinen
- Ikke har svære astmaanfald og undgår indlæggelser
- Bevarer normal lungefunktion

Nogle har dog svær astma og kan have svært ved at være symptomfri trods behandling. I så fald er det hensigtsmæssigt at blive set af en speciallæge.

Astmamedicin

Til behandling af astma bruges oftest inhalationsmedicin. Denne type medicin virker direkte i bronkierne, som er der, hvor sygdommen er. Ved at bruge inhalationsmedicin minimerer man risikoen for bivirkninger af medicinen.

Behandlingen af astma består i langt de fleste tilfælde af forebyggende medicin der tages dagligt,

samt anfaldsmedicin til brug i akutte situationer.

Din læge har også mulighed for at supplere den forebyggende behandling med andre typer medicin. Det kan både være tabletter, sugetabletter, og ved svær astma kan man benytte injektioner.

FOREBYGGENDE BEHANDLING

Hovedparten af alle med astma har brug for forebyggende behandling. Til dette bruger man steroid / binyrebarkhormon. Steroider virker ved at dæmpe den betændelseslignende tilstand i luftvejene. Denne tilstand kaldes inflammation. Reaktionen i slimhinden skyldes ikke en infektion med bakterier og virus. Derfor hjælper antibiotika ikke. Det gør steroider. Medicinen får hævelsen og inflammationen til at falde, og slimhinden bliver mere modstandsdygtig over for det, som giver dig symptomer.

Det er vigtigt, at du bruger din forebyggende medicin dagligt – også i de perioder, hvor du ikke har symptomer på astma. Hvis du er i god forebyggende behandling, har du ikke brug for anfaldsmedicin så tit.

ANFALDSMEDICIN

– LUFTVEJSUDVIDENDE MEDICIN

Anfaldsmedicin får de små muskler omkring dine små luftrør til at slappe af, så passagen bliver større, og luften kan strømme mere frit i dine lunger.

Medicinen virker hurtigt – akut - og er luftvejsudvidende i kortere tid, og bruges ved astmaanfald. Anfaldsmedicinen kaldes også akutmedicin. I den medicinske verden hedder denne gruppe Beta2-agonister.

Det er vigtigt, du ALTID har din anfaldsmedicin med dig, og er opmærksom på, at din inhalator ikke pludselig er tom for medicin.

Får du symptomer i forbindelse med sport eller fysisk anstrengelse, kan det for nogle personer være en fordel at tage anfaldsmedicin inden anstrengelsen. Tal med din læge, om det er relevant for dig.

Hvis du har brug for at tage anfaldsmedicin to eller flere gange om ugen, kan det være tegn på, at du har brug for at få justeret din behandling – tal med din læge om dette. Vær opmærksom på, at anfaldsmedicin taget inden fysisk aktivitet, ikke tæller med i regnskabet.

Astmakontrol

Husk at din læge skal kontrollere din astma jævnligt – også selv om du ikke mærker symptomer.

For at opnå bedst effekt af medicinen, er det vigtigt, at du tager den korrekt. Få derfor lægen eller sygeplejersken til at tjekke din inhalationsteknik, når du er til astmakontrol. Særlig opmærksom skal du være ved skift mellem pulverinhalatorer og spray, da man bruger forskellig inhalationsteknik.

Symptomer bør behandles, også selvom du ikke har egentlige astmaanfald, men måske bare bliver hurtigere forpustet end normalt. Har du tiltagende symptomer eller akutte anfald, er det tegn på forværring af sygdommen. Ved astma kan det variere, hvor mange symptomer du har, og derfor kan behovet for medicin også ændre sig.

Kontakt altid lægen, hvis du får flere eller andre symptomer, end du plejer. Tal også med din læge, hvis medicinen ikke virker som forventet.

Ved sværere symptomer, hvor symptomerne ikke umiddelbart forsvinder, når du tager din anfaldsmedicin, bør du søge lægehjælp med det samme.

Du bør altid få en individuel behandlingsplan af lægen.

Skemaet på næste side, illustrerer de forskellige behandlingsstrategier der anvendes afhængig af astmaens sværhedsgrad.

Det er ALTID din læge der skal ordinere din medicin.

BASIS I ASTMA-BEHANDLINGEN

Du skal have viden om astma og hvilke faktorer der påvirker dig. Stop rygning, hvis du ryger.

BEHANDLINGSTRIN – der justeres til laveste trin der giver astmakontrol

	1	2	3	4	5
Anfaldsmedicin	Kortidsvirkende luftvejsudvidende medicin efter behov	Kortidsvirkende luftvejsudvidende medicin efter behov	Kortidsvirkende luftvejsudvidende medicin efter behov	Kortidsvirkende luftvejsudvidende medicin efter behov	Kortidsvirkende luftvejsudvidende medicin efter behov
Førstevalg af forebyggende medicin		Lav-dosis inhalationssteroid	Lav-dosis inhalationssteroid + Langtidsvirkende luftvejsudvidende medicin	Medium eller høj-dosis inhalationssteroid + Langtidsvirkende luftvejsudvidende medicin	Steroid tabletter (lavest mulig dosis)
Andre muligheder		Leukotrien-antagonist	Medium- eller høj-dosis inhalationssteroid	Leukotrien-antagonist	Anti-IgE behandling
			Lav-dosis inhalationssteroid + Leukotrien-antagonist	Theophyllin depottabletter	
			Lav-dosis inhalationssteroid + Theophyllin depottabletter		

OPFØLGNING

Frit oversat af Astma-Allergi Danmark efter de internationale astmaguidelines GINA: Pocket guide for asthma management and prevention: GINA - revised 2014. Skemaet gælder voksne og børn over 6 år.

Hvad kan forværre astma?

For mange med astma er der forskellige forhold, der kan forværre astmaen.

FØLSOMME LUFTVEJE

Når du har astma, har du følsomme luftveje. Du reagerer derfor lettere på stoffer, som irriterer luftvejene. Disse stoffer kaldes irriteranter.

Irritanterne findes mange steder omkring dig, og du må selv mærke, hvad der generer dig. Du kan forsøge at undgå dem, og dermed undgå forværring af din astma.

Irritanter kan for eksempel være:

- Tobaksrøg
- Parfume
- Kold eller fugtig luft
- Os fra brændeovn, madlavning og lys
- Støv / partikler i luften

LUFTVEJSINFEKTIONER

Luftvejsinfektioner (som forkølelse eller lungebetændelser) er en hyppig årsag til astmaforværring. Du kan have brug for ekstra forebyggende medicin, eller

en kur med binyrebarktabletter, hvis din astmaforværring er slem. Du kan ikke undgå infektioner, men måske begrænse antallet ved god håndhygiejne.

Sundhedsstyrelsen anbefaler patienter med kronisk lungesygdom, hvilket også omfatter astma, årlig influenza-vaccination.

ALLERGI

Det er vigtigt at vide, om du også har allergi. Ved at undgå de ting, du har allergi over for, kan du i nogle tilfælde undgå eller mindske dine astmasymptomer, og det er vigtigt, du f.eks. ikke vedvarende udsættes for kat, hvis du ikke tåler den.

Optimal behandling af allergisymptomer giver bedre astmakontrol og højere livskvalitet. God astma og allergi behandling øger din tolerance for at kunne besøge hjem med dyr, du ikke tåler, eller du vil kunne nyde sommerhalvåret udenfor, selvom du er pollenallergiker.

Husk derfor at fortælle din læge, hvis du sammen med dine symptomer fra lungerne også oplever nedenstående:

- Snue, nysen og tilstoppet næse
- Røde og kløende øjne

De hyppigste ting som kan udløse allergiske symptomer kaldes allergener og er:

- Pollen (birk, græs og gråbynke)
- Dyr (fx hest, hund, kat)
- Husstøvmider
- Udendørs skimmelsvampe (Alternaria og Cladosporium)

En del voksne med astma har det man kalder ikke-allergisk snue, med symptomer hele året. Hvis dette også gælder dig, så fortæl det til din læge, så du kan få den rette behandling.

FYSISK AKTIVITET

Anstrengelsesudløst astma forekommer oftest i forbindelse med eller lige efter fysisk aktivitet. For at kunne anstrenge dig uden symptomer, er det vigtigt, at du er velbehandlet. Fysisk anstrengelse bør ikke være en hindring, selv om du har astma, og det er, som for alle andre, vigtigt du er i god fysisk form.

Drøft med din læge, om du kan have gavn af at tage anfaldsmedicin 10-15 min. inden anstrengelsen, så musklerne i luftvejene slapper af.

Nogle har glæde af at vælge en sportsgren, hvor der er intervaller, fx spille double i stedet for single eller vælg en holdsport, så du ikke er på hele tiden. Du skal huske at varme op og varme ned i forbindelse med sport. Det er endnu vigtigere, når du har astma.

Hvis luften er meget kold, så kan en opvarmning af luften med en maske eller et tørklæde evt. mindske symptomerne fra din astma.



Astma og



GRAVIDITET

Graviditet kan påvirke din astma på forskellig vis.

I løbet af graviditeten vil en tredjedel ikke mærke en ændring i astmaens sværhedsgrad, en tredjedel vil mærke en forbedring af astmaen, og en tredjedel vil mærke en forværring af astmaens sværhedsgrad.

I de allerfleste tilfælde kan selve fødslen foregå på normal vis. Oplys din jordemoder og din læge om din astma, så denne viden kan indgå i planlægningen af dit samlede graviditets- og fødselsforløb.

ERHVERV

Hvis du er i arbejde skal du og din læge være opmærksom på, om dette kan være årsag til astma eller årsag til forværring af din astma.

Står du for at skulle vælge erhverv og har eller har haft astma, så vælg dit erhverv med omtanke, da nogle erhverv kan gøre din astma værre.

DOPING

Astmamedicin har normalt ingen doping effekt, og mange astmamidler, men ikke alle, kan nu bruges uden problemer. Hvis du dyrker konkurrenceidræt på eliteplan så kontroller altid om din astmamedicin kræver en dispensation på www.antidoping.dk.

BØRN

Astma er den hyppigste kroniske sygdom hos danske børn, og hos 80 % mærker man symptomerne før 5-års alderen.

Hvis det lille barn, i forbindelse med en infektion, får symptomer på astma, er diagnosen ofte astmatisk bronkitis. Ved astmatisk bronkitis forsvinder astmasymptomerne igen, når infektionen er væk. For nogle børn kan astmatisk bronkitis være en tilbagevendende begivenhed, hver gang barnet får den mindste snue. Andre støder måske kun

på diagnosen få gange i de første leveår. For 2/3 af børnene forsvinder tendensen til astmatisk bronkitis af sig selv i 4-årsalderen. Den sidste tredjedel, som bliver ved med at have problemer, får en astmadiagnose.

Hvis barnet har astmasymptomer uden at have en luftvejsinfektion, fx i forbindelse med leg eller løb, eller pga. allergi, bruger man diagnosen astma.

Læs mere om børn og astma på www.astmabarn.dk



Vær velbehandlet!

TIPS!

- 1 Din læge er nøglen til at være velbehandlet. Insister på at blive ordentligt udredt, så du har en korrekt diagnose.
- 2 Udarbejd en skriftlig behandlingsplan i samarbejde med lægen.
- 3 Tag din medicin som aftalt med lægen. Vælger du selv at ændre på behandlingen, så informer altid din læge.
- 4 Kontakt din læge, hvis du oplever forværring eller nye symptomer.
- 5 Husk astmakontrol hos lægen - også når det går godt. Skriv eventuelt astmadagbog, så du nemmere kan huske hvordan det er gået, siden du sidst var til astmakontrol.
- 6 Har du allergi, så undgå i det omfang det er muligt, det du ikke kan tåle i det daglige. Det gælder både i dit hjem og på din arbejdsplads.
- 7 Dine allergisymptomer skal behandles i samråd med din læge, så du kan leve et liv med så få begrænsninger som muligt, og uden du bliver isoleret.
- 8 Undgå unødige irriteranter og specielt tobaksrøg.

Behandling af allergi

Afhængigt af dine symptomer på høfeber eller helårs-snue er der flere muligheder for behandling. Hvis du har moderate eller svære symptomer, eller symptomer der varer ved i længere tid, vil du ofte have fordel af forebyggende behandling.

Til behandling af symptomer kan du anvende næsespray, øjendråber og antihistamintabletter. Hvis det ikke er nok, eller du får bivirkninger bør allergivaccination overvejes.

I særlig svære tilfælde, hvor dette ikke er nok, har lægen andre muligheder for at behandle dig.

Optimal behandling af allergisymptomer giver bedre astmakontrol.





Astma-Allergi Danmark er en patientforening der arbejder for, at alle berørt af astma, allergi, høfeber og eksem får en bedre hverdag.

Det gør vi blandt andet ved at:

- give råd og vejledning til mennesker berørt af astma, allergi, høfeber og eksem
- indsamle viden om, hvordan hverdagen ser ud for patienter og pårørende
- følge med i forskningen
- blande os i debatten og sætte politisk fokus på området

Vi arbejder også på at styrke forebyggelsen. I dag er omkring 1,5 millioner danskere berørt af allergi, astma, høfeber og eksem, og tallet er stigende.

GRATIS TELEFONRÅDGIVNING FOR ALLE

Har du spørgsmål om astma, allergi, høfeber og eksem så ring til os. Telefonnummeret er 43 43 42 99. Der er åben fra mandag til fredag kl. 9-12 og onsdag kl. 16-18.

DAGENS POLLENTAL

Vi udsender dagligt i pollensæsonen meldinger om luftens indhold af de vigtigste allergene pollen. Du finder Dagens Pollental og Dagens Pollenvarsling på vores hjemmeside www.astma-allergi.dk, i vores pollenmail og via app'en Dit Mobile pollental.



Du kan melde dig ind i Astma-Allergi Danmark, og du kan også støtte vores arbejde via MobilePay på tlf.: 22 70 58 66.

