



Dr Kaja Julge näitab, kuidas spetsiaalse aparadi abil teha astmatesti. Põletikulistes hingamisteedes tõuseb lämmastikoksiidi sisaldus, mida saab mõõta. Selleks tuleb kõigepealt sügavalt sisse ja siis aparadi torusse ühtlaselt välja hingata. "Pilveke" ekraanil näitab, kas inimene hingab õigesti. Dr Urve Putnik hoiab peeglit, et testija saaks ka ise "pilvekest" jälgida.

Õppige astmaga elama

Astmahaige võib jätkata normaalset aktiivset elu, kui ta tunneb oma haigust ja oskab seda kontrolli all hoida.

Astma on haigus, mis põhjustab paljudele häda just kevadel õitsemise ajal. Sellepärast on ka rahvusvahelist astmapäeva hakatud tähistama 6. mail. Päeva eesmärk on pöörata inimeste tähelepanu sellele tõsisele tõvele ning selgitada, kuidas seda kontrolli all hoides säilitada elukvaliteeti. Eesti Kopsuliidu ja Eesti Allergialiidu eestvedamisel viidi Tallinnas sel päeval läbi teavitussüritused Kesklinna lastepoliklinikus, Mustamäe ning Pelgulinna haiglas. Huvilistel oli võimalus lasta kontrollida oma kopse, konsulteerida arstidega, saada teavet astma ja allergia ning nende raviviiside kohta.

Astmat pole küll võimalik isegi praeguste meditsiinteadmist juures välja ravida, kuid seda saab edukalt kontrolli all hoida. Astmapäeva üks eesmärke oligi tutvustada inimestele tänapäe-

vaseid diagnoosimise ja ravi võimalusi.

"Astma ravi nõuab patsiendi koolitamist ning koostööd arsti ja haige vahel," kinnitas Astmaliidu juht dr Ljudmila Raudla. Ta on kogenud, et osa astmaatikuid umbusaldab hormoonpreparaate kortikosteroidide, mida ravis kasutatakse. Tohtri ülesanne on tõestada, et need pole talle ohtlikud. "Õnneks leidub ka mittehormoonseid põletikuvastaseid ravimeid, mida saab kombineerituna kasutada," märkis Raudla.

HAIGUSE PIIR HÄGUNE

Astma on krooniline hingamisteede haigus, millega kaasneb bronhide ahenemine. See on tingitud bronhide limaskestast põletikust või ülitundlikkusest ehk allergiast mõne aine suhtes, mis seda ahenemist põhjustab.

Hinnanguliselt põeb Eestis astmat 5–10% inimestest. Lastel on see kõige sagedasem krooniline haigus. Üldse vaevab see tõbi lapsi rohkem kui täiskasvanuid – nende organism on ebatervislikule keskkonnale vastuvõtlikum. Samas võib õigeaegse ravi korral osal lastel see haigus puberteedieas taanduda.

Astma kulg võib olla erinev – vähesest kõhatamisest raskete hingeldushoogudeni, paarist korrast aastas igapäevaste nähtudeni. Astmahoole võivad eelneeda vesine nohu, nina või naha sügelus, pea-pööratus või iiveldus.

Tallinna Lastehaigla arsti Triine Annuse sõnul pole astmat hoopiski nii lihtne diagnoosida kui näiteks diabeeti ning piir terve ja haige vahel on sageli hägune. Mõni haige on oma hädadega harjunud ega ole nendega kunagi arsti poole pöördunudki.

Astma sümptomid:

kuiv hookeha hingamisraskus
vilinad rinnus

Astmat vallandavad-ägestavad allergeenid:

tolmulestad
koduloomad
õietolm
hallitusseened
prussakad
kemikaalid

Astmat vallandavad-ägestavad muud ärritajad:

viirusnakkused
tubakasuits, õhusaaste
tugevad lõhnad
külm õhk, ilmamuutus
ravimid
emotsionaalne seisund

Abi astmaatikule:

allergeenide kõrvaldamine või vähendamine
ravimid
immunoteraapia (allergeenisüstid)
õpetus