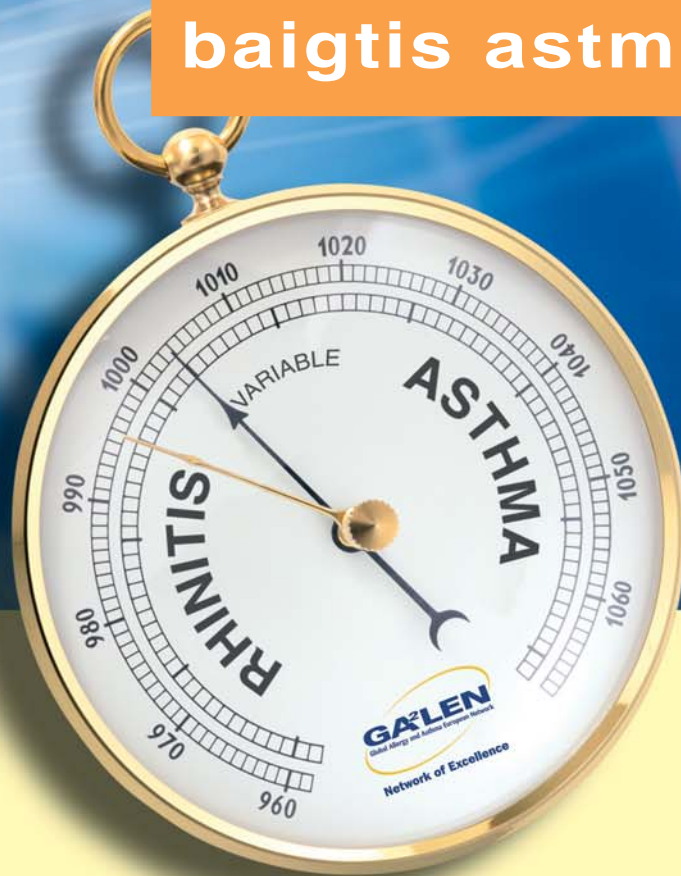


**Ar rinitas gali**

**baigtis astma?**



Ar čiaudėjimas gali baigtis švokštimu?  
Ką alergiški žmonės turėtų žinoti apie alerginio rinito ir astmos ryšį



## Geresnei alergijų kontrolei Europoje

Alergija - Europoje labiausiai paplitusi lėtinė liga, o sergančiųjų skaičius vis didėja. Šiuo metu nuo įvairių alergijų kenčia 80 milijonų suaugusių Europos gyventojų. Prognozuojama, kad iki 2015-ųjų bent viena alergijos forma, įskaitant alerginį rinitą, astmą, egzemą ir alergijas maisto produktams, gali sirgti kas antras žmogus.

Glaudžiai bendradarbiaudama su mokslo draugijomis ir pacientų asociacijomis, Europos Sąjunga išreiškė savo ryžtą spręsti šią svarbią visuomenės sveikatos problemą - skyrė paramą GA²LEN.

GA²LEN yra tinklas, vienijantis ekspertus, tyrimų centrus ir pacientų organizacijas visoje Europoje. Šio pavyzdinio tinklo siekis - pagerinti visų ligos aspektų tyrimų kokybę ir nedelsiant informuoti apie rezultatus, siekiant palengvinti visuotinę alergijos ir astmos našta.

Tinklas pripažįsta poreikį palaikyti nuolatinį dialogą tarp tyrėjų, gydytojų, pacientų ir politikų. Prevencijos ir gydymo efektyvumas priklauso nuo visų šių žmonių informuotumo ir greito tyrimų rezultatų taikymo praktikoje.



[www.ga2len.net](http://www.ga2len.net)

# Čiaudėjimas ir švokštimas

*„Negaliu kvėpuoti pro nosį.  
Man trūksta oro.  
Ar tai susiję?“*

*Ar jūs - o gal kas nors iš šeimos narių - kenčiate nuo alerginio rinito (kitai žinomo šienligės pavadinimu, kai ligą sukelia žiedadulkės)? Jeigu taip, siūlome atidžiai perskaityti šią brošiūrą.*

Jeigu pacientas serga ir alerginiu rinitu, ir astma, veiksmingas alerginio rinito gydymas gali padėti geriau kontroliuoti astmą.

Alerginis rinitas - rizikos veiksnys astmai išsivystyti.

Labiau tikėtina, jog astma susirgs tas žmogus, kuris serga alerginiu rinitu, nei tas, kuris šia liga neserga.

Alerginio rinito simptomai - čiaudėjimas, nosies užgulimas, varvėjimas, niežulys, akių paraudimas.

Rinitas ir astma gali būti ir nealerginio pobūdžio.



## Kas yra alergijos?

Daugumai žmonių kontaktas su dulkių alergenais, šunimis, katėmis, kitais gyvūnėliais ar ore sklindančiomis žiedadulkėmis nesudaro jokių problemų. Tačiau kitiems jie gali sukelti alergijos ir astmos simptomų. Tokie žmonės yra alergiški.

Alergijos simptomai gali būti skirtingo pobūdžio (čiaudėjimas, kosulys, švokštimas, pasunkėjęs kvėpavimas ir odos bėrimas) ir sunkumo. Tai padidėjusi imuninės sistemos reakcija.

Liga dažnai progresuoja: iš atopinio dermatito išsivysto į alerginį rinitą, o tada - į astmą. Ši raida, žinoma „alergijos maršo“ pavadinimu, turi būti atidžiai stebima ir gydoma.

## Alerginis rinitas

Alerginis rinitas, kuris, jei sukeliama žiedadulkių, dar vadinamas šienlige, yra alergijos rūšis, pasireiškianti poveikiu nosies gleivinei. Alerginį rinitą sukelia lauko (augalų žiedadulkės ar pelėsiai) arba namų (gyvūnų pleiskanos, patalpose gyvenantys pelėsiai, dulkių erkės) alergenai žmonėms, kurie alergiški šioms medžiagoms. Simptomai gali neduoti ramybės nuolat. Kai kuriais atvejais paveikiamos ir akys.

# Pagalvokime apie simptomus

## Čiaudite. Ar Jums alerginis rinitas?

**Pasakykite savo gydytojui apie simptomus, kurie Jums primena alerginio rinito ar astmos požymius. Peržiūrėję šį sąrašą, pasiruoškite pokalbiui su gydytoju. Galbūt pavyks išsiaiškinti priežastis.**

### ■ Ar problemos susijusios su nosimi?

Atsakykite į klausimus. Atsakymai padės atmesti kitas diagnozes, tokias kaip paprasta sloga.

1. **Ar pastaraisiais metais dienomis Jus vargindavo užsikišusi ar niežtinti, tekanti nosis, gleivių išskyros gerklėje, čiaudulys arba naktį užsikišusi nosis, sutrikęs miegas, pabudavote dėl simptomų, kurie neatrodo sukelti paprastos slogos?**

- Taip
- Ne

2. **Kada pasireiškia šie simptomai?**

- žiemą
- pavasarį
- vasarą
- rudenį
- nėra didelio skirtumo, simptomai būna visą laiką

3. **Kiek laiko simptomai tęsiasi?**

- trumpiau nei 4 dienas per savaitę arba 4 savaites per metus (trumpalaikiai)
- ilgiau nei 4 dienas per savaitę arba 4 savaites per metus (nuolatiniai)

4. **Ar tai trukdo Jūsų įprastinei veiklai namuose arba darbe, pomėgiams ar miegui?**

- Taip
- Ne



## Švokštimas - ar sergate astma?

### ■ Ar Jus vargina švokštimas, oro trūkumas, kosulys ir spaudimas krūtinėje?

Jeigu kenčiate nuo šių simptomų - švokštimo (švokštimo garsas kvėpuojant), oro trūkumo, kosulio ar spaudimo krūtinėje, tai gali reikšti, jog sergate alerginiu apatinių kvėpavimo takų uždegimu, kuris vadinamas astma.

Jei sergate astma, turėsite išsiaiškinti, kas ją sukelia ir kaip išvengti jos paūmėjimų. Gydytojas išrašys Jums vaistų, kurie padės kontroliuoti ligą.

Kai astmos simptomai ima varginti labiau nei paprastai, tai vadinama astmos epizodais arba priepuoliais. Priepuolio metu raumenys aplink kvėpavimo takus susitraukia ir juos susiaurina, todėl kvėpavimo takais gali praeiti mažiau oro.

Uždegimas stiprėja, kvėpavimo takai dar labiau burksta ir siaurėja. Ląstelės gali išskirti daugiau nei paprastai gleivių. Jos taip pat siaurina kvėpavimo takus. Dėl šių pokyčių tampa sunkiau kvėpuoti.

Astmos kontrolė yra svarbi Jūsų gyvenimo dalis. Kartu su gydytoju reikėtų išsiaiškinti, kaip elgtis ir gydytis: kaip vengti dalykų, kurie dirgina kvėpavimo takus, kaip vartoti vaistus ir stebėti ligą, kad būtų galima greitai sureaguoti į galimo priepuolio signalus.

Jei kiekvieną dieną kontroliuosite astmą, galite užkirsti kelią rimtiems paūmėjimams ir užsiimti visa Jums įprasta veikla.

## Astma

*Astma yra lėtinė liga, kuri veikia kvėpavimo takus (bronchus).*

*Astmą sukelia kvėpavimo takų uždegimas. Uždegimas sudirgina kvėpavimo takus supančius raumenis ir priverčia juos susitraukti. Dėl to kvėpavimo takai susiaurėja.*

*Orui tampa sunkiau patekti į plaučius ir iš jų. Tai sukelia švokštimą ir dusulį.*

*Uždegimas priverčia kvėpavimo takų gleivinę išskirti daugiau gleivių, šios sukelia kosulį, o tai dar labiau apsunkina oro prainamumą.*



**Prieš pradėdant vartoti vaistus svarbu, kad gydytojas nustatytų tikslią diagnozę**



## Alergijos simptomai

Jie gali skirtis priklausomai nuo to, kas sukelia reakciją ir kokiaje kūno dalyje ji pasireiškia. Galimi tokie simptomai:

- Akių paraudimas, ašarojimas, niežėjimas;
- čiaudulys, nosies paburkimas, užsikimšimas ir varvėjimas;
- kosčiojimas (gleivingos išskyros gerklėje);
- kosulys;
- oro trūkumas;
- švokštimas;
- dilgėlinė (bėrimas ruplėmis), odos bėrimai

## Atopinė egzema

Egzema kartais vadinama dermatitu, kitaip tariant, „odos uždegimu“. Egzema būna skirtingų formų. Labiausiai paplitusi atopinė egzema. Šiai egzemos formai būdingas specifinis odos uždegimas.

Žodis „atopiškas“ apibūdina žmones, linkusius į tam tikras alergijas. Kita vertus, atopinė egzema nėra paprasta alerginė būseną. Didesnė tikimybė, kad atopinės egzemos varginamam žmogui išsivystys kitos atopinės ligos, tokios kaip astma ir šienligė.

## Pagalvokime apie simptomus

■ **Ar Jums pasireiškia odos alergijos požymių (bėrimas, dilgėlinė, odos niežėjimas), o gal turėjote tokių problemų vaikystėje?**

■ **Ar kurie nors alergijos simptomai užklumpa konkrečiu laiku arba konkrečiose vietose?**

■ **Ar nuo alergijos kenčia ir kiti Jūsų šeimos nariai?**

Tinkamas vaikų ir suaugusiųjų alerginio rinito gydymas gali padėti geriau kontroliuoti astmą, kurios atvejų Europoje vis daugėja.

Vaikai ypač linkę sirgti alerginiu rinitu. Alerginis rinitas diagnozuojamas 10 -20 proc. jaunesniųjų mokyklinukų, jo paplitimas tarp paauglių svyruoja nuo 15 iki 30 proc. Liga gali prasidėti ir 3-5 metų vaikui, tačiau didžiausias jos paplitimas pastebimas vėlyvoje vaikystėje ir ankstyvoje paauglystėje.

**Nelaikykite alerginio rinito smulkmena!**

# Tyrimai ir gydymo būdai

**Tiksli alergijos diagnozė leidžia parinkti tinkamą gydymą. Kad būtų lengviau diagnozuoti alerginį rinitą, gydytojas apžiūrės Jus ir atliks tam tikrus tyrimus.**

## Ligos istorija

Tai pagrindas, kuriuo remiantis diagnozuojama alergija: paciento ir gydytojo pokalbiai apie simptomus ir paciento potyrius.

## Fizinė įvairių organų apžiūra

- **Nosis:** ar nepaburkusi gleivinė, ar nėra struktūrinių pakitimų.
- **Akys:** ar jos nepatinusios, neašaroja, neparaudusios, ar nėra kitų ilgalaikės (lėtinės) alergijos požymių.
- **Sinusų zona:** ar nejautri, ar nėra infekcijos požymių.
- **Burna:** ar nėra fizinių pokyčių, atsirandančių kvėpuojant per burną.
- **Krūtinė ir plaučiai:** ar nėra infekcijos arba astmos požymių.
- **Oda:** ar nėra alergijos požymių, tokių kaip dilgėlinė arba egzema.

## Tyrimai

Tyrimai gali būti atliekami siekiant patvirtinti diagnozę. Alergijos tyrimai apima odos ar kraujo tyrimą, kad būtų nustatyta, kokia medžiaga (alergenai) gali sukelti alergiją (odos dūrio mėginiai, alergenui specifinių IgE diagnostika laboratorijoje, kiti laboratoriniai tyrimai).

Jie nėra pavojingi ar skausmingi.

## Gydymas

Egzistuoja daugybė alerginio rinito gydymo variantų, o gydytojo nustatyta diagnozė leis parinkti tokį, kuris tinkamiausias Jums:

- geriamieji vaistai: antihistaminai, antileukotrienai

- vietinio poveikio preparatai: į nosį purškiami gliukokortikosteroidai, antihistamininiai akių lašai, H1 antihistamininiai vaistai į nosį, chromonai, dekongestantai;
- gydymas naudojant kitas formas: imunoterapija (poodinė, poliežuvinė);
- alergenuų vengimas, kai įmanoma, taip pat yra viena iš gydymo dalių.

## Gretimos ligos

Alerginis rinitas ir astma dažnai lydi vienas kitą. Apie 80 proc. astmininkų serga kuria nors rinito forma, o apie 15-30 proc. sergančiųjų alerginiu rinitu kenčia nuo astmos.

Kai kurie tyrimai parodė, jog abiem ligomis sergantiems pacientams, kuriems pavyko efektyviai gydyti alerginį rinitą, susilpnėjo ir astmos simptomai.

## Kombinacinė terapija

Kai kuriais atvejais gydant šias ligas gali būti derinami įvairūs vaistai.



## Vengimo priemonės

- *Alergenų vengimas veiksmingas tada, kai jų galima išvengti visiškai. Tai taikytina, kai sergama alergija žiedadulkėms (simptomai nepasireiškia ne žydėjimo sezono metu) arba alergija maistui*
- *Kita vertus, sergant alergija namų dulkių erkėms visiškas alergenų vengimas (pvz., pacientas keletui mėnesių apsigyvena kalnuose) gali būti nelabai efektyvus: smarkiai įsijautrinus organizmui uždegimas gali nepraeiti net ir nesant kontakto su dulkių erkėmis.*
- *Pavienių erkių kontrolės priemonių, tokių kaip erkių nepraleidžiantys užvalkalai ar valymas dulkių siurbliu, dažniausiai nepakanka alergenų kiekiui sumažinti.*
- *Pacientams, kurių organizmas pastebimai įjautrintas ir kuriems būdingi alergijos gyvūnams simptomai, rekomenduojama atsisakyti gyvūnų, kad būtų sumažintas alergenų kiekis namuose.*

# Jūsų vaidmuo

**Jūs galite padėti kontroliuoti alergiją! Aktyviai dalyvaukite savo gydyme: klauskite, sužinokite, kas sukelia tokią būklę, išsiaiškinkite, kodėl taikomi tokie, o ne kitokie gydymo metodai.**

**Atviras bendravimas su gydytoju būtinas, norint sėkmingai valdyti alergines ligas. Geriausių rezultatų pasiekiami tuomet, kai pacientai arba globėjai daug žino apie ligą ir dalyvauja gydyme.**

## Alergijos prevencija

Venkite rūkyti ar kvėpuoti tabako dūmais, ypač nėštumo metu. Pasirūpinkite, kad vaikai nebūtų prirūkytose patalpose.

Labai svarbi ir oro kokybė namuose, mokykloje bei darbo vietoje.

Kai tik įmanoma, patariama kūdikius iki 4-6 mėnesių maitinti vien motinos pienu.

## Alergenų vengimas

Jeigu žinote, kas gali būti alerginio rinito ar kitos alergijos formos sukėlėjai, gali pavykti sušvelninti simptomus vengiant kontaktų su alergenais ar mažinant jų kiekį savo aplinkoje. Verta apie tai pamąstyti.

Jeigu kilo minčių, kas gali būti alergijos sukėlėjai ir kaip galėtumėte išvengti kontaktų su jais, pasidalinkite savo pastebėjimais su gydytoju.

## Vaistai

Jeigu gavote vaistų receptą, pasitikrinkite, ar supratote kaip ir kada juos vartoti.

Gydymo efektyvumas ir vaisto saugumas turėtų būti vertinamas tik kartu su gydytoju.

Jeigu gydytojas nurodė, ką daryti kritinėje situacijoje, papasakokite tai savo šeimos nariams arba draugams, kurie tokiu atveju galėtų padėti. Turite būti pasirengę veikti greitai.

Jeigu Jums paskyrė ilgalaikį gydymą, žinokite, jog nors iš karto ir nepalengvėjo, jis yra labai svarbus. Savavališkas gydymo nutraukimas gali baigtis sunkiomis pasekmėmis.

## Rašytinis astmos kontrolės planas:

Apsilankymai pas gydytoją gali tapti retesni, jei jis raštu pateiks informacijos, kaip tvarkytis su būsima paūmėjimais ar apskritai jų išvengti:

- atvejai, kai pamirštate išgerti ar suvartoti vaistus, bei pasekmės;
- pakitę simptomai;
- gydymo šalutinis poveikis.

**Atminkite: laikydamiesi paskirto gydymo galėsite geriau kontroliuoti ligą!**

## Jūsų vaidmuo

- *kuo daugiau sužinokite apie savo ligą;*
- *jei norite geriau kontroliuoti ligą, būtina tinkamai vartoti vaistus;*
- *vartokite paskirtus vaistus nurodytomis dozėmis ir nustatytu dažnumu;*
- *nenutraukite gydymo nepasitarę su gydytoju!*
- *atminkite, kad alerginės ligos gydymas dažniausiai būna ilgalaikis!*

## Kontaktinė informacija

### ■ GA<sup>2</sup>LEN Dissemination

*AWComm@ga2len.net  
www.ga2len.net*

### ■ Europos alerginių ir kvėpavimo takų ligų pacientų asociacijų federacija (EFA)

*www.efanet.org*

### ■ Lietuvos astmos klubų taryba

*info@astmainfo.lt  
www.astmainfo.lt*



# Gyvenimo kokybė

---

Gyvenimo kokybės esmė - kaip pats pacientas supranta savo ligą ir sveikatos pablogėjimo aspektai, turintys pastebimą poveikį paciento gerovei ir veiklai.

Gyvenimo kokybė apima ir socialinius ligos aspektus.

Panašių simptomų poveikis kiekvieno žmogaus gyvenimui gali būti skirtingas.

Ligos sunkumas įvertinamas pasitelkiant specialias priemones, tokias kaip patvirtinti klausimynai.

Jų tikslas - paskirti tokį gydymą, kuris sumažintų ligos sukeltus nepatogumus ir užkirstų kelią komplikacijoms.







**Network of Excellence**

**GA²LEN Dissemination**

**AWComm@ga2len.net**

***[www.ga2len.net](http://www.ga2len.net)***

*Kampaniją vykdo GA²LEN ir EFA (Europos alerginių ir kvėpavimo takų ligų pacientų asociacijų federacija - [www.efanet.org](http://www.efanet.org))*

---

*Remia Phadia ir UCB subsidija švietimui*



***Phadia***