

4 ok. tyle mln osób
choruje w Polsce
na astmę

Rozmaitości

redaktor prowadzący:
KINGA OCHNIO
kingaochnio@echokatolickie.pl

Weź głęboki oddech

W Polsce, według szacunkowych danych z badania ECAP (Epidemiologia Chorób Alergicznych w Polsce), na astmę choruje około 4 mln osób. Statystyki te dotyczą zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Astma jest jedną z najczęstszych przewlekłych chorób układu oddechowego. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), około 235 mln ludzi na całym świecie boryka się z problemem astmy. Jest to najbardziej rozpowszechniona choroba przewlekła wśród dzieci i osób do 30 roku życia. Coraz więcej choruje też osób starszych. Na dodatek tempo przyrostu chorych w naszym kraju jest bardzo wysokie, w niektórych grupach wiekowych sięga nawet 30% na przestrzeni dziesięciu lat. Niestety, jak się okazuje, ponad połowa chorych nie wie o tym, że jest chora... Obchodzony 3 maja Światowy Dzień Alergii i Astmy jest dobrą okazją do tego, by wnikliwiej przyjrzeć się swojemu zdrowiu!

Poznaj alergię i astmę

Alergia to nieprawidłowa reakcja organizmu na niegroźny zazwyczaj czynnik środowiskowy (np. roztocze kurzu domowego, sierść zwierząt, pyłki roślin, pierze). Układ odpornościowy traktuje te niegroźne substancje jako elementy zagrażające, co wywołuje reakcję mającą na celu ich zneutralizowanie i wydalenie z organizmu. Choroby alergiczne mogą objawiać się uciążliwymi dolegliwościami w obrębie nosa (nieżyt nosa), oczu (zapalenie spojówek, łzawienie), skóry (wysypki, świąd, bąble), żołądka lub jelit (nudności, biegunki) oraz oskrzeli (świszczący oddech, duszność). Najczęstszą przyczyną astmy jest alergia, czyli nadmierna reakcja organizmu na powszechnie

występujące w otoczeniu alergeny. Objawy alergii pojawiają się i znikają, co utrudnia rozpoznanie. Choroby alergiczne, w tym astma, stanowią jeden z najważniejszych problemów współczesnej medycyny. Nieleczona lub źle leczona astma w znacznym stopniu upośledza jakość życia, a jej przewlekły charakter i uciążliwość objawów wpływają na życie rodzinne, aktywność społeczną i zawodową chorych.

Winna cywilizacja?

Według danych Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, liczba stwierdzonych naukowo alergenów sięga kilkudziesięciu tysięcy i ciągle się zwiększa. Do najczęściej występujących alergenów, oprócz wymienionych wcześniej, zalicza się również:



Nieleczona lub źle leczona astma w znacznym stopniu upośledza jakość życia.

zarodniki grzybów pleśniowych, wełnę, jad owadów czy produkty spożywcze. Alergia jest chorobą różnorodną, mającą wiele objawów, a także wiele czynników, które mogą ją wywołać, dlatego też trudno wskazać główną przyczynę odpowiedzialną za jej wystąpienie.

Jak wskazują badania, rozwojowi astmy sprzyjają nie tylko alergię. Drugim czynnikiem ryzyka rozwoju astmy są infekcje układu

oddechowego, a trzecim - zanieczyszczenie powietrza i inne czynniki środowiskowe. Nie bez znaczenia pozostają oczywiście uwarunkowania genetyczne, styl życia. W 2019 r. opublikowano wyniki europejskiego badania Access dotyczącego pacjentów z astmą. Wskazują one, że pacjent w naszym kraju czeka na rozpoznanie astmy około siedmiu lat od pojawienia się pierwszych objawów... OPR. IZU

Jest nas coraz więcej

Rozmowa z **Justyną Mroczek-Żal**, prezesem Fundacji „Zawsze o krok przed astmą”

Choruje Pani na astmę oskrzelową, z kolei Pani dzieci są alergikami... Jak wygląda na co dzień życie z tą chorobą?

Będąc pod stałą opieką lekarską, musimy po prostu przestrzegać kilku reguł, które gwarantują, że zachowamy stan naszego zdrowia na stabilnym poziomie. Doświadczamy zarówno alergii pokarmowej, skórnej, jak i wziewnej. Każdy z tych rodzajów alergii wymaga pochylenia się nad pewnymi ograniczeniami. Przy pokarmowej stosujemy odpowiednią dietę, wziewnej - staramy się unikać alergenów (np. w okresie pylenia ograniczamy przebywanie na powietrzu w tych porach dnia, kiedy jest największe stężenie pyłków). Natomiast skórna powiązana jest z alergią powietrzno-pochodną i pokarmową - tu dochodzi jeszcze specjalistyczna pielęgnacja skóry. Bez względu na rodzaj alergii obowiązuje nas profilaktyka przeciw rozwojowi roztoczy, czyli eliminujemy miejsca, w których nadmierne może gromadzić się kurz.

Gdy urodziłam dzieci i okazało się, że są alergikami, najważniejsze było dla mnie to, żeby powstrzymać proces rozwoju alergii na tyle długo, by - nawet gdyby okazało się, że nie udało nam się zahamować rozwo-

ju astmy - opóźnić jej nadejście do maksimum. Dzieci przez wiele lat się rozwijają, rozwijają się także ich płuca. Im później alergia zmieni się w astmę, tym lepiej.

Nie ukrywam, że zachorowałam na astmę jako osoba dorosła. Będąc mamą alergików, przegapiłam objawy alergii u siebie. Mówiąc kolokwialnie, wyhodowałam sobie astmę przez zaniedbanie. Dlatego zaangażowałam się w edukację, ponieważ wiem, że mogłam uniknąć tej choroby, gdybym objawów alergii nie kojarzyła ze zmęczeniem, niedospaniem, stresem... Gdy poszłam do lekarza, bo pojawiły się objawy typowo astmatyczne jak duszność, okazało się, że mam astmę mocno rozwiniętą i jestem alergikiem. Dlatego teraz edukuję w tym zakresie oraz apeluję, by zwracać uwagę na swoje objawy i konsultować je z lekarzem.

Stąd pomysł na fundację?

Poniekąd tak. Prowadzimy tę organizację wraz z siostrą, obie mamy dzieci z alergiami. Wszystkie działania, jakie organizujemy (głównie w internecie), są ukierunkowane przede wszystkim na popularyzację wiedzy i pomoc chorym na alergię i astmę oraz ich rodzinom. Same doświadczyłyśmy na początku na-

szej „przygody” z alergiami różnych trudności. Człowiek wychodzący z gabinetu lekarskiego, jest przytłoczony diagnozą, informacjami, a jednocześnie ma pustkę w głowie. Szczególnie jeśli choroba dotyczy naszych dzieci. Nie wiemy, co dalej robić, jak im pomóc. W tym momencie chodzi o to, by dostać odpowiednią porcję wiedzy opartej na dobrych źródłach. Rodzice pomagają sobie nawzajem, wspierają się i to jest bardzo cenne. Ale równie ważne jest, by ta pomoc nie była powielaniem jakichś mitów i przekazywaniem - co leży wyłącznie w gestii lekarza - wiedzy medycznej.

Komu pomagacie?

Wszystkim zainteresowanym, którzy chcą się dowiedzieć, czym jest astma, alergia jako choroba, w jaki sposób można ochronić się przed ich rozwojem. Mając bowiem na uwadze fakt, że jesteśmy obciążeni alergią lub astmą w rodzinie, można dużo wcześniej podjąć kroki profilaktyczne, zadbać o swoje otoczenie, by nie dopuszczać do rozwoju roztoczy. Te działania nie dadzą gwarancji, że dziecko rodzica z obciążeniami nie zachoruje, bo o tym decyduje zbyt dużo czynników, ale warto spróbować. Jesteśmy po to, by przekazywać tę wiedzę w sposób rzetelny, ale przystępny, łatwy. Zagadnienia z zakresu alergii

należą do trudnych. Ważne treści przekazujemy więc w prosty sposób, a wówczas nasz podopieczny, trafiając na wizytę do alergologa, będzie rozumiał przekazywane mu informacje, pytał, dociekał, rozmawiał.

Alergików jest coraz więcej...

To, niestety, ogromny problem. A na dodatek astmatyków jest bardzo wielu i oni nie są zdiagnozowani. U dziecka ten problem łatwiej jest zauważyć. Rodzice dziś są wyuczuli, często zgłaszają do pediatry, bo ich potomek kaszle, przestał być aktywny, wysiłek fizyczny zaczyna sprawiać mu problem. Dzieci są diagnozowane wcześniej niż dorośli, bowiem nawet rozwinięta astma u najmłodszych często daje objawy podobne do infekcji. Natomiast osoba dorosła, jeżeli nie ma tych objawów przy infekcji, to może to po prostu „przechodzić”.

Problem astmy i alergii będzie narastał ze względu na to, że środowisko zanieczyszczone nam nie pomaga. Mimo tego, że ludzie wreszcie zwracają uwagę na to, co jedzą, gdzie mieszkają i przebywają, w jaki

sposób ogrzewają domy i mieszkania - oczywiście na miarę swoich możliwości. To wszystko może nie dać nam gwarancji, że przed chorobą zupełnie się uchronimy, ale na pewno w pewien sposób obniżyliśmy ryzyko jej rozwoju. Warto śledzić komunikaty pyłkowe i unikać nadmiernej ekspozycji, w oknach można zamontować siatki przeciwpyłkowe, w okresie smogu warto korzystać np. z oczyszczacza powietrza. Każdy krok, który możemy wykonać w tym kierunku, jest na wagę złota. Astma jest chorobą nieuleczalną. Chociaż, przy zaufaniu lekarzom, w większości przypadków można ją dobrze kontrolować. Sama jestem tego przykładem. I choć początkowo musiałam mocno ograniczyć swoją aktywność, to teraz, gdy biorę leki i przeszłam terapię odczulania, moja astma, chociaż pewnie będzie ze mną do końca życia, jest pod kontrolą. Jestem więc w stanie w miarę normalnie funkcjonować i żyć aktywnie zarówno zawodowo, jak i prywatnie.

Dziękuję za rozmowę.

NOT. IZU

NOCNE DYŻURY APTEK

SIEDLCE
30 IV - 6 V ul. Kilińskiego 23. Tel. 25-631-30-84
BIAŁA PODLASKA
30 IV - 6 V ul. Sidorowska 2K. Tel. 83-343-25-24
RADZYŃ PODLASKI
30 IV - 6 V ul. Ostrowiecka 10. Tel. 83-354-10-54
PARCZEW
30 IV ul. Kościelna 19. Tel. 83-355-04-51

1 - 6 V ul. Spółdzielcza 9A. Tel. 83-354-19-26
MIEDZYZRZEC PODLASKI
30 IV - 6 V ul. Warszawska 17. Tel. 83-371-22-22
ŁUKÓW
30 IV - 6 V ul. Staropijarska 8B. Tel. 25-797-11-99
WŁODAWA
30 IV ul. 1000-lecia PP 13a. Tel. 82-572-27-72