



Wat is astma?

Astma is een longaandoening die zich kenmerkt door overgevoelige luchtwegen. Hierdoor lokken bepaalde prikkels een **ontsteking** van de longen uit. Normaal zijn de luchtwegen breed genoeg om gemakkelijk in en uit te ademen. **Tijdens een astma-aanval** neemt de ontsteking echter de overhand. Het slijmvlies dat de binnenkant van de kleine luchtwegen bedekt, gaat daarbij zwellen en de spieren rond de luchtpijptakken trekken samen. Hierdoor kan er minder lucht doorheen de longen, het ademen gaat moeilijker en je krijgt typische astmasymptomen: **hoest, een piepende ademhaling en/of kortademigheid.**

Hoe ontstaat het?

Het is niet duidelijk waarom iemand astma krijgt. Erfelijkheid speelt een rol. Daardoor komen in één familie vaak meerdere mensen met astma voor.

Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

De symptomen zijn niet steeds aanwezig maar worden uitgelokt door **bepaalde prikkels**. Steeds wanneer je met deze prikkels geconfronteerd wordt, wordt een astma-aanval uitgelokt en flakkeren de ademhalingsproblemen op. Welke prikkels nu juist jou last bezorgen, is voor elke patiënt anders.

Allergische prikkels of niet?

Vaak, maar niet altijd, is astma te wijten aan **allergie**. Belangrijke allergische prikkels bij astma zijn **de huisstofmijt, gras- en boompollen, huidschilfers van huisdieren en sporen van schimmels.**

Sommige patiënten krijgen astma-aanvallen onder invloed van **niet-allergische** prikkels, voornamelijk virale luchtweginfecties zoals griep. Andere niet-allergische prikkels zijn mistig weer (smog) en irriterende stoffen in de lucht. De lijst van deze irriterende stoffen is indrukwekkend: sigarettenrook is er één waarop men altijd bedacht moet zijn, maar ook verflucht, lijmgneur, geur van onderhoudsproducten of parfum, enzovoort.



Inspanningsastma

Een belangrijk uitlokkende prikkel is **lichamelijke inspanning**, voornamelijk bij koud en droog weer. Je krijgt het dan benauwd tijdens of na zware lichamelijke inspanningen zoals sport.



Behandeling

Astma is meestal **goed te behandelen**. Geneesmiddelen kunnen de aandoening echter niet genezen. Indien je ze gebruikt zoals het hoort, kunnen de klachten wel verminderen of langdurig wegblijven. Om de klachten te verhelpen zijn er twee soorten geneesmiddelen: **luchtwegverwijderaars**, die de longen open zetten, en **ontstekingsremmers**. Deze laatste vormen de hoeksteen voor een doeltreffende behandeling. Vele patiënten zullen ze dan ook dagelijks gebruiken. Daarnaast hou je ook best **noodmedicatie** bij de hand. Deze neem je enkel indien je het benauwd krijgt. Alleen patiënten met weinig last, hebben voldoende beterschap door enkel de noodmedicatie te gebruiken. Welke middelen jou het best schikken, hangt af van persoon tot persoon.

Bij astma gebruiken we meestal geneesmiddelen die je moet inhaleren. De verschillende soorten worden apart besproken in een bijkomende patiëntenfolder. Aarzel niet om deze folder te vragen aan je apotheker.

- Als je weet op welke prikkels jij juist reageert, kan je proberen deze prikkels **te vermijden**, zowel thuis als op het werk. Rook niet en zorg ervoor dat in je omgeving niet wordt gerookt, zeker niet bij je thuis.
- Als je het **tijdens een inspanning benauwd** krijgt, betekent dat niet dat je lichamelijke activiteiten moet vermijden. Integendeel, een goede conditie is belangrijk, zeker bij astma. Zorg bij het sporten voor een goede “warming up”. Adem zo mogelijk door de neus bij koud weer. De ingeademde lucht is dan minder koud en daardoor minder prikkelend voor de luchtwegen. Probeer dagelijks een halfuur te bewegen (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen of fitness).

In een notendop:

- Klachten: hoest, piepende ademhaling en/of kortademigheid.
- Deze klachten zijn niet altijd aanwezig. Ze worden uitgelokt door bepaalde prikkels.
- Astma is meestal, maar niet altijd, te wijten aan allergie.
- Ontstekingsremmers staan centraal in de behandeling.

Waarom behandelen?

Astma is heel goed te behandelen, maar gaat niet echt weg. Het kan zijn dat je jarenlang geen klachten meer hebt, maar de aanleg voor astma blijft aanwezig. Met de bovenstaande adviezen en geneesmiddelen zorg je ervoor dat je zo weinig mogelijk last ondervindt.

Wanneer je arts contacteren?

Raadpleeg je arts indien:

- Je hoest, piepende ademhaling of kortademigheid erger worden, of je sneller buiten adem bent;
- Je het gevoel hebt dat de geneesmiddelen minder werken of als je deze **vaker gebruikt dan afgesproken**;
- Je **klachten** in het geval van ziekte of koorts **toenemen**.

Stempel van de apothek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!