

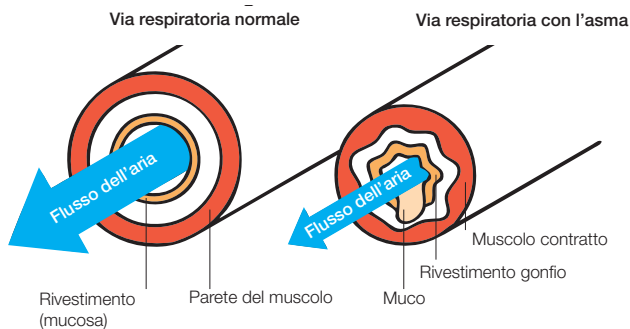
Asma

Pronto Soccorso / Foglio Informativo

Generale

Che cosa è l'asma?

L'asma è una comune condizione clinica che interessa le piccole vie respiratorie dei polmoni. Durante un attacco d'asma. Il rivestimento delle vie respiratorie si gonfia, c'è un accumularsi di muco (*flemma*) e i muscoli intorno alle vie respiratorie s'irrigidiscono. Questo causa un restringersi delle vie respiratorie (*broncocostrizione*) e rende difficile il respirare.



Che cosa causa l'asma?

Chi ha l'asma ha vie respiratorie sensibili. Tuttora non si conosce la causa precisa dell'asma. I fattori che possono 'scatenare' un attacco includono il fumo di sigarette, infezioni virali (raffreddori e influenza), allergie ed esercizio fisico.

Chi viene colpito dall'asma?

Nel Victoria più di 600.000 abitanti hanno l'asma, inclusi uno su quattro bambini, uno su sette teenager e uno su 10 adulti. Spesso in famiglia c'è un'anamnesi (storia) di asma. Ogni anno circa 600 australiani muoiono d'asma.

Quali sono i sintomi dell'asma?

Un attacco d'asma può nascere improvvisamente in pochi minuti oppure lentamente durante alcuni giorni. I sintomi tipici includono:

- tosse
- sibili (un fischio nel petto quando si respira)
- difficoltà di respiro
- senso di restrizione al petto.

Trattamento

Con il farmaco giusto e con regolari visite di controllo, l'asma può essere gestita in modo tale che puoi condurre una vita normale e attiva. I farmaci sono per lo più presi con un inalatore a *dose misurata (metered dose inhaler – MDI)* oppure un 'soffiatore' (*puffer*). Distanziatori (*spacer*) oppure camere di distanziamento (*space chamber*) sono usati per somministrare farmaci tramite soffiatori. Ne esistono di forme e misure differenti, a seconda dell'età, corporatura e necessità dell'individuo.

Esistono differenti farmaci per trattare l'asma.

- **Di mitigazione** – aprono rapidamente le ristrette vie respiratorie. Questi includono *Ventolin*, *Bricanyl* e *Atrovent*. Questi sono usati solo quando necessario, come prima o durante uno sport o durante un attacco.
- **Di prevenzione** – prevengono attacchi trattando le vie respiratorie infiammate. Questi devono essere presi ogni giorno. Includono *Pulmicort*, *Flixotide*, *Tilade* oppure *Intal*.
- **Di controllo dei sintomi** – aiutano a mantenere le ristrette vie respiratorie aperte più a lungo (fino a 12 ore). Questi **non sono d'aiuto** durante un attacco. Includono *Serevent*, *Oxis*, e *Foradil*.

Trattamento in caso d'emergenza

Mentre sei al Pronto soccorso può essere che ti venga somministrato un farmaco di mitigazione per aiutare ad aprire le tue vie respiratorie. Ti potresti sentire 'tremolante' e ti può sembrare che il petto stia battendo forte – questi sono normali effetti collaterali causati da forti dosi di *Ventolin*.

Il farmaco di mitigazione dovrebbe essere assunto tramite un distanziatore o un *nebulizzatore (nebuliser)*. Un *distanziatore* o una *camera di distanziamento* consiste in un tubo trasparente in cui inserisci il soffiatore. Un distanziatore fa sì che il farmaco vada molto dentro i tuoi polmoni, là dove è necessario. È facile usarli in casa e sono portatili.

Ti potrebbe essere somministrato anche un farmaco a base di steroidi chiamato *prednisolone*, che riduce il gonfiore nelle vie respiratorie. Questo è somministrato sotto forma di compressa o di sciroppo e richiede da quattro a sei ore per avere effetto. Questo farmaco è di solito somministrato per alcuni giorni durante un attacco acuto, a seconda di quanto è necessario per il tuo caso. Altri steroidi (come *l'idrocortisone* o *il dexametasone*) possono essere stati somministrati *endovenosamente* (in una vena) se la tua condizione era grave, poiché hanno effetto molto più rapido.

Cura a domicilio

In molti casi puoi trattare la tua asma stando in casa tua.

- **Prendi i tuoi puffer per l'asma come ti è stato indicato.** Impara ad usare il tuo puffer o spacer in modo corretto. Porta sempre con te i tuoi puffer.
- **Monitora la tua asma.** Impara ad usare un rivelatore di flusso di punta (peak flow meter) per verificare il tuo respiro.
- **Tieniti attivo e sano.** Chiedi al tuo medico consigli riguardo ad esercizi fisici.
- **Identifica i fattori che fanno scatenare attacchi d'asma e cerca di evitarli.**
- **Metti in pratica un piano d'azione per l'asma.** Questo piano potrebbe salvarti la vita prevenendo attacchi d'asma, allertandoti quando la tua asma sta peggiorando e insegnandoti che cosa fare. Chiedi al tuo medico di famiglia un piano d'azione per l'asma che va bene per te.
- **Fa regolari visite di controllo** dal tuo medico di famiglia.

Non:

- smettere di prendere la tua medicina a meno che non te lo dica il tuo medico
- fumare o esporre bambini ad ambienti con fumo.

Note:

Come cercare aiuto



Se hai difficoltà a respirare o la tua asma peggiora, metti in pratica il tuo Piano d'azione per l'asma.

Se non migliori dopo aver preso farmaci mitigatori e hai difficoltà a respirare o parlare, sei impallidito e sudi oppure diventi di colore blu attorno le labbra, **chiama un'ambulanza** (o falla chiamare da qualcuno per te) **telefonando allo 000.**



Fatti visitare dal tuo medico di famiglia o professionista sanitario **entro 48 ore dopo aver lasciato l'ospedale**, specialmente se non ti senti meglio.

Dovresti visitare il tuo medico di famiglia quando stai bene poiché questo è il momento migliore per preparare un Piano d'azione per l'asma. Chiedi al tuo medico informazioni sul 'Piano asma 3 + visita' (Asthma 3+ Visit Plan).



Per consigli sanitari da parte di un'infermiera abilitata (Registered Nurse) puoi telefonare a **NURSE-ON-CALL 24 hours a day (Infermiera a disposizione 24 ore su 24)** al **1300 60 60 24** al costo di una telefonata urbana da qualsiasi parte del Victoria.*

Per coloro che non si sentono sicuri con il loro inglese **NURSE-ON-CALL provvede** accesso a **servizi interpreti**. Telefona al **1300 60 60 24**.

*Chiamate da cellulari potrebbero essere addebitate a tariffa più elevata



Vuoi saperne di più?

- Rivolgiti al tuo medico di famiglia oppure ad un professionista sanitario.
- Mettiti in contatto con **Asthma Foundation Victoria**
Telefono 1800 645 130
www.asthma.org.au
- Mettiti in contatto con **Quit** per aiuto nello smettere di fumare
Telefona a Quitline al 131 848
www.quit.org.au
- Visit the **Better Health Channel**
www.betterhealth.vic.gov.au

Se volete ricevere questa pubblicazione in un **formato accessibile**, chiamate il numero 9096 0578 oppure inviate una email al recapito edfactsheets@health.vic.gov.au



Dicembre 2010. Disponibile anche su internet al recapito www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Clausola esonerativa: Le presenti informazioni sanitarie sono intese solo per scopi educativi di carattere generale. Consultate il vostro medico di base o un altro professionista sanitario per assicurarvi che esse facciano al caso vostro.

Autorizzato dal
Victorian Government
Melbourne (1009025)