

## **Aj astmatik môže viesť plnohodnotný život. Ale iba ak má astmu pod kontrolou.**

**Svetový deň astmy, vyhlásený už po dvanásty raz Globálnou iniciatívou proti astme - GINA, pripadá v tomto roku na 5. mája a pokračuje v posolstvách z predchádzajúcich rokov „Svoju astmu môžeš mať pod kontrolou“. Špeciálny dôraz v tomto roku kladie GINA na rodičov a odkazuje im: „Vaše dieťa môže mať astmu pod kontrolou“. Na Slovensku sa od roku 2000 počet dospelých astmatikov zvýšil viac ako dvojnásobne a detí takmer trojnásobne. Momentálne je u nás zachytených 170.000 dospelých a 50.000 detských astmatikov. Až polovica pacientov nemá svoju astmu pod kontrolou a trpia tak príznakmi, ktoré značne vplývajú na kvalitu ich života.**

Podľa štúdie Kontrola príznakov astmy, realizovanej Dr. Davidom Bellamym a Dr. Timom Harrisom, 9 z 10 astmatikov považuje každodenné prejavy astmy za bežný prejav tohto ochorenia. Najčastejšie trpia dýchavičnosťou, piskotmi pri dýchaní, záchvatmi kašľa a pocitom tlaku na hrudníku. Tieto príznaky sa zvyknú prejavovať najmä v noci a nadržanom, pričom v najhoršom prípade môžu viesť až k ohrozeniu života. Pokiaľ astma nie je správne liečená, môže sa astmatický záchvat skončiť smrťou. Ak pacient trpí závažnými príznakmi astmy alebo musí užívať záchrannú liečbu častejšie než dva razy do týždňa, pravdepodobne nemá svoje ochorenie pod kontrolou a mal by sa so svojím lekárom poradiť o zmene liečby.

Pri správnej liečbe a zodpovednom prístupe k ochoreniu dosiahne dnes astmatik rovnakú kvalitu života ako zdravý človek. Môže rovnako tráviť voľný čas, pracovať aj športovať. Mnohí sú dokonca vrcholovými športovcami a držiteľmi svetových rekordov v rôznych disciplínach. Najvhodnejšími športmi pre astmatikov sú športy v uzavretých priestoroch ako plávanie na plavárni alebo hokej na štadióne, keďže 80% detských astmatikov má astmu na alergickom podklade a v týchto priestoroch ovzdušie neobsahuje alergény. Menej vhodnými sú športy hrané v prašnom prostredí, napríklad futbal. Dobre liečený astmatik sa však neskôr môže venovať aj iným športom. Pred každou takouto aktivitou by sa najprv mal dobre rozcvičiť a postupne pripraviť svoje pľúca na zvýšenú záťaž.

Príčinou narastajúceho trendu výskytu astmy môžu byť vírusové infekcie, ale najmä zvyšujúci sa počet alergií v dôsledku zhoršeného životného prostredia a životného štýlu. Následkom neprestajne sa zvyšujúcej koncentrácie exhalátov v ovzduší sú čím ďalej tým agresívnejšie alergény, ktoré spôsobujú podstatne závažnejšie formu alergií, ako to bolo v minulosti. Neliečená alergia pritom môže až u 30% pacientov trpiacich alergickou nádchou prejsť do astmy. Odborníci preto upozorňujú na riziká zanedbanej liečby alergie a odporúčajú kontinuálnu celoročnú liečbu.

Na Slovensku pacienti s alergickou nádchou tvoria v súčasnosti 18% populácie, čo je asi 970.000 ľudí, pričom astma sa prejaví asi u 290.000 z nich. Vo svete v súčasnosti trpí astmou 300 miliónov ľudí a predpokladá sa, že do roku 2025 sa tento počet zvýši o ďalších 100 miliónov chorých. V Západnej Európe každý deň vyhľadá nemocničné ošetrovanie 12.000 astmatikov, ktorí si s ochorením nevedia rady. Ročné náklady, ktoré astma spôsobuje modernej spoločnosti sú v Európe vyčíslené na 17 miliárd Euro. Tento odhad zahŕňa náklady na nemocničné ošetrovanie a náklady vzniknuté z dôvodu zníženia produktivity práce pacienta.

Združenie astmatikov Slovenska každoročne organizuje aktivity spojené so spirometrickými meraniami na zvýšenie povedomia o astme. Medzi najvýznamnejšie aktivity sa radí meranie pľúcnych funkcií v NR SR, meranie pľúcnych funkcií v obchodných centrách v Bratislave, astmaerobic, celoslovenské plávanie astmatikov s bezplatným vyšetrením pľúcnych funkcií, sadenie lípiet v mestách, ktoré sa zapojili do plávania, na Deň detí a Vianoce plávanie detí zo ZŠ v Bratislave, prednášky v ZŠ a MŠ na tému „astma“, protifajčiarske prednášky a vydávanie časopisu Alergia, Astma a My. Viac informácií o týchto aktivitách nájdete v prílohe tejto správy alebo na [www.zasr.sk](http://www.zasr.sk).