



# EZ AKKOR ASZTMA?

Arra ébredünk, hogy köhög a gyerek. Dehogy köhög, zihál, fuldoklik! Este még csak náthás volt egy kicsit vagy fáj a torka. Most azonban ijesztő látvány és nekünk fogalmunk sincs, mit kellene tennünk. Hívunk orvost? Rohanjunk az ügyeletre? Nyissunk ablakot? De hiszen lázas is... Az első fuldoklásnak látszó tünetek ijesztőek, a szülő nem mindig tudja megítélni a súlyosságukat, a rémület pedig nem segíti a gyors és hatékony kezelést. Ezért ha családi hajlam vagy más előzmény jelzi, hogy számíthatunk ilyesmire, érdemes felkészülni rá.

Szöveg - Dr. Koncz Levente gyermekorvos / GYEREKRENDELŐ

## CSAK ASZTMA OKOZHATJA?

A múlt századelőn a baktériumok és a vírusok sokszor halálos kimenetelű légúti betegséget okoztak (krupp, Corynebacterium diphtheriae, spanyolnátha, influenza). Azonban az orvostudomány fejlődésével, az antibiotikumok és az oltások bevezetésével a megbetegedések megelőzhetővé vagy többségükben otthon is kezelhetővé váltak. Egy fertőzésre képes kórokozó a légút gyulladással helyi (garatgyulladás, gégeszűkület) vagy kiterjedt (bronchitis) tüneteket okozhat az arra fogékony szervezetben. A hirtelen kialakult légúti gyulladás klasszikus tünetekkel (orrfolyás, láz, torokfájdalom), majd bő váladékképződéssel, köhögéssel jár. A kiváltott reakció mértéke kórokozó és az egyéni válasz függvénye. Az úgynevezett atópiás betegségekben (ekcéma, asztma, allergiás rhinitis, conjunctivitis) a szervezet fokozott mértékben reagál a külső antigénekre (kórokozó fehérje, pollen és egyebek), így kóros, kedvezőtlen tüneteket (nehezített légzés, orrfolyás, könnyezés) produkál. Ennek oka, hogy az alsó-, felső légutakat és melléküregeket (arc-, homloküreg) borító hám ugyanazzal a túlzott érzékenységgel bír. A tünetek elmúlhatnak, visszatérhetnek, sőt, egymással kombinálódhatnak. Így a csecsemőkorai atópiás dermatitis után kisdedkorban hörgőgyulladás, később allergiás nátha, kötőhártya-gyulladás jelentkezhet külön-külön vagy egy időben egyszerre. Felölttkorban ezek megszűnhetnek vagy legalábbis mérséklődnek, „kinövik a kis betegeket”.

## MITŐL ALAKUL KI?

Az atópiás betegségek okai között elsődleges helyen a szülői „örökség” áll. Amennyiben mindkét szülő asztmás, úgy gyermekük akár 70%-os valószínűséggel lehet beteg. Ugyanakkor a genetikai hajlam mellett jelentős szerepe van a környezeti, földrajzi különbségeknek, azon belül is az ipari fejlettségnek, az urbanizációnak. A természetből kiragadva és attól elszakítva már nem találkozunk annyiféle, fajta anyaggal (pl.: nagytestű haszonállatok mellett), amelyekkel szemben életünk kezdetén tolerancia alakulhatna ki. Kedvelt mondás, hogy „több kiló koszt kell megennünk évente”. Ez természetesen így nem igaz, azonban jobban belegondolva az ételkészítést például szinte kizárólagosan előkészítve vagy tisztára mosva fogyasztjuk.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ez higiéniai szempontból helyes, de ennek következtében a késői találkozás az antigénekkal tolerancia hiányában más reakciót, hajlam esetén kóros reakciót okoz. Emellett egy állandó inger, például az aktív és passzív dohányzás, a szmog a nagyvárosokban folyamatos gyulladásban tartja a légutakat, káros a tüdő funkciójára, amivel elősegíti az atópiás megbetegedések, köztük az asztma kialakulását.

## IJESZTŐ TÜNETEK

A típusosan fehér bőrű, esetleg szőke, kék szemű (atópiás alkat), pár napja náthás gyermeknél legtöbbször a hajnali órákban, kilégzési nehezítettséggel jelentkezik a roham, amit mellkasi szorító érzet, beszűkült légáramlás kísér. A köhögés-, zihálás-, légzési nehezítettségtől riadt tekintetű, elesett általános állapotú gyermek jellemzően az ételt, de még a folyadékot is elutasítja. A nyugtalanul alvó gyermek mellkasa össze-vissza jár, „furcsán” veszi a levegőt.



A tanácstalan szülő a gyermek ágya fölött előbb kétségbeesik, ügyeletet, mentőt, háziorvost, rokont hív. A pánikot tovább tetézi a differenciáldiagnosztikában segítő kérdések érthetlensége, a teljesíthetetlen utasítások, a percek futása, miközben tehetetlennek érezzük magunkat, mert egyszerre vinnék levegőre, mérnének lázat és adnának valami gyógyszert már. S közben a nagy riadalomra ébredő legféltebb kincsük „nevetve fullad” a kiságyban.

## HOGYAN LEHET FELKÉSZÜLNI?

A gyermekvállalás és nevelés „üres óráiban” a blogmustra mellett minden szülőnek javasolt a kórházonlapok felkeresése ([www.bethesda.hu](http://www.bethesda.hu)) és a tájékozódás a gyermekkori betegségekről, elérhető tüneti kezelésekről (lázcsillapítás), megelőzésről (oltások). Családon belüli asztma előfordulása esetén a szülők kitanulhatják az általuk is felismerhető jeleket (magas légzésszám, sípolás, nyögés).

Bár Skócia mérsékelte, óceáni éghajlatú levegője mindenki számára a legideálisabb lenne a megelőzésére és a légutak kondicionálására, igen gyors lenne a túlnépesedés a régióban, tekintve, hogy az asztma az egyik leggyakoribb gyermekkori, gondozást igénylő betegség.

Helyette viszont megvalósítható pár házi praktika. Így hűvös (18–20°C) párásszobalevegő jótékony hatású a légúti megbetegedésekben. Ezért télen nem kell tüdfűteni és túl szárazon tartani a szoba levegőjét. Radiátoron szárított egy-két mosott ruhával és szellőztetéssel ez könnyen elérhető. Levegőzni is ajánlatos, amennyiben a könnyű sétában nem izzad meg a gyermek. Nyáron a hajnali órákra frissül a levegő, szellőztetni ekkor érdemes, ilyenkor a szálló por is alacsonyabb koncentrációjú.

Fertőzés, pollen, fizikai terhelés kiváltotta légzési nehezítettség állandó alap- vagy rohamoldó gyógyszerekkel, akár kombináltan jól kezelhető. Fizikai aktivitás vállalható, az életminőséget az akut kiújulások kivételével jelentősen nem korlátozza az asztma. Veszélyt a felkészületlenül ért roham jelenthet, ezért gyors rohamoldó szert mindenkinek magánál kell tartania. Alapbetegség hiányában (pl. koraszülöttek hörgőfa éretlensége) az asztmás gyermekek 10-15%-a lesz felölttkorukban is érintett. Ez a légszennyezésnek vagy dohányfüstnek kitetteknel azonban magasabb arányú. Senki sem szeret beteg lenni. Mégis szükségessé válhat a kórházi szoros kontroll melletti ápolás, gyógyítás. Az első asztmás tünetekkel járó légúti megbetegedés alkalmával a szülő megismeri a betegség lefolyását, megtanulja időben észlelni a tüneteket és a gyermek állapotát megfelelően értékelni. Csak a helyes gyakorlat és kellő ismeretek után vállalható az otthoni kezelés hatékonysága és a kiújulás megelőzése. ♦

