

Uw ziektebeeld

Bekijk hieronder informatie over uw ziektebeeld

Wat is astma?

Video voice-over

Astma is een chronische ziekte van de longen. Chronisch betekent dat de ziekte steeds aanwezig is en niet meer over gaat.

Onze longen bestaan uit luchtwegen en longblaasjes. Je kunt deze vergelijken met de takken en de bladeren van een boom.

Bij de ziekte astma is jouw boom ziek door een ontsteking. Hierdoor kunnen de takken vernauwd zijn. Dit heet een astma-ontsteking.

Deze ontsteking is er altijd, maar je hebt er niet altijd evenveel last van. Astma hoeft dus niet dagelijks klachten te geven.

De ontsteking in de luchtwegen kan er voor zorgen dat de spiertjes in de luchtwegen verkrampen. Hierdoor vernauwen de luchtwegen en kunnen er klachten ontstaan.

De vernauwing kan ook komen doordat er door de ontsteking het slijmvlies dikker wordt en er soms extra slijm in de luchtwegen wordt aangemaakt.

Klachten bij astma zijn benauwdheid of kortademigheid, een piepende ademhaling, vermoeidheid en het ophoesten van slijm.

Als deze klachten plotseling opkomen, wordt dit ook wel een astma-aanval of long-aanval genoemd. Factoren die de astma ontsteking erger kunnen maken zijn: rook, prikkelende luchtjes zoals parfum, en bijvoorbeeld temperatuurswisselingen.

Maar ook allergieën, zoals voor huisstofmijt, pollen, of huisdieren kunnen invloed hebben op je klachten. Ook kan een infectie met virussen of bacteriën in de luchtwegen een rol spelen. Hierdoor kan je meer klachten krijgen.

De astma-ontsteking kan in de loop van de tijd veranderen. Je kunt periodes hebben met veel ontsteking en veel klachten.

Ook zijn er periodes dat je er minder of helemaal geen last van hebt. De astma-ontsteking is dan vaak rustig, maar niet helemaal verdwenen.

Astma is een blijvende ziekte van de longen, waarbij de longen, en met name de luchtwegen, ontstoken zijn. Als een ziekte blijvend is wordt dit ook wel chronisch genoemd. Astma geneest meestal niet, maar u kunt zelf wel veel doen om de klachten te verminderen.

Verschijselen bij astma



- Een piepende ademhaling
- Benauwdheid
- Kortademigheid
- Lange of terugkerende periodes met hoesten, ook in de nacht
- Vermoeidheid
- Minder energie/futloos
- Een minder goede conditie, waardoor inspanning zwaar is

Heb ik astma?

Uw longen onderzoeken met een spirometrie



Om erachter te komen of u astma heeft worden uw longen onderzocht. Een belangrijk onderzoek is de spirometrie. Met een spirometrie wordt bekeken of uw luchtwegen vernauwd zijn. Soms worden pufjes gegeven tijdens de spirometrie om te kijken of uw luchtwegen op deze pufjes reageren.

Extra onderzoeken



U kunt ook extra onderzoeken krijgen zoals:

Metacholine test

Met een metacholine test wordt gemeten hoe prikkelbaar uw luchtwegen zijn. Tijdens een metacholine test kunnen uw luchtwegen vernauwen en kunt u extra gaan hoesten. Prikkelbaarheid van de luchtwegen (= bronchien) wordt ook wel (bronchiale) hyperreactiviteit genoemd en dit is een kenmerk

van astma.

Allergietest

Dit kan via bloedprikken of via een huidtest.

NO-meting

Een blaastest om bepaalde astma ontsteking te meten.

X-thorax

Een X-thorax is een röntgenfoto van de longen. Deze foto laat zien of uw longen er normaal uitzien of dat er afwijkingen te zien zijn.

Fietstest

Bij een fietstest moet u zich maximaal inspannen. Tijdens de fietstest wordt er gekeken naar hoe uw lichaam presteert.

Sputuminductie

Bij deze test wordt geprobeerd slijm in uw luchtwegen op te wekken. Dit slijm dient u vervolgens op te hoesten zodat het in het laboratorium onderzocht kan worden.

Er zijn verschillende vormen van astma:



- Astma met of zonder allergie
- Astma met of zonder verhoging van bepaalde witte bloedlichaampjes (eosinofiele cellen)
- Astma welke op jonge of hogere leeftijd ontstaat

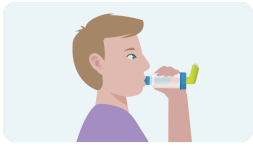
Een combinatie van deze vormen komt vaak voor.

Medicijnen

Astma is een ziekte die niet meer over gaat. Wel zijn er manieren om uw klachten minder te laten worden.

Pufjes (medicijnen om in te ademen)

Astma is in de meeste gevallen goed te behandelen met medicijnen. Daarnaast is het belangrijk dat u de adviezen die u krijgt opvolgt.



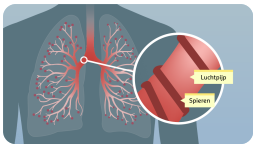
Astma kan niet worden genezen met medicijnen, maar door medicijnen goed te gebruiken kunnen de klachten verminderen of zelfs wegblijven.

De meest gebruikte medicijnen zijn inhalatiemedicijnen, ook wel pufjes of puffers genoemd.

Luchtwegverwijders en ontstekingsremmers

Er zijn twee groepen inhalatiemedicijnen: luchtwegverwijders en ontstekingsremmers.

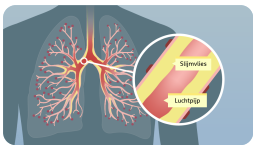
Inhalatiemedicijn - luchtverwijders



Deze medicijnen proberen de luchtwegen zo ruim mogelijk te maken. Het doel van deze medicijnen is om minder benauwd of kortademig te zijn.

Deze medicijnen werken op de spieren van de luchtwegen en werken vrijwel direct.

Inhalatiemedicijn - ontstekingsremmers



Deze medicijnen verminderen de ontsteking in uw luchtwegen. Hierdoor wordt het slijmvlies dunner en de benauwdheid minder.

Het effect van deze medicijnen voel je niet direct. Het kan enkele weken tot maanden duren voordat deze medicijnen effect hebben en de astma-ontsteking in de luchtwegen rustiger maakt.

Bij sommige mensen lukt het niet om de astma-ontsteking met deze ontstekingsremmers rustiger te krijgen.

Griep prik



Met een griep prik voorkomt u de griep (ook wel influenza genoemd) of vermindert u griepklachten.

Andere medicijnen bij astma

Prednison

Prednisolon kan irritaties en ontstekingen remmen. Prednisolon tabletten worden vaak in een kuur van meerdere dagen gegeven.



Antibiotica

Als uw arts vermoedt dat er een infectie met bacteriën speelt, dan kunt u antibiotica krijgen.

Anti-histaminicum

Tabletten die een allergische reactie verminderen. Als er bij u sprake is van een allergie kunt u tabletten gebruiken die een allergische reactie verminderen of onderdrukken.

Montelukast

Tabletten voor de behandeling van astma en hooikoorts. Het blokkert de stofjes die de luchtwegen vernauwen en allergiesymptomen veroorzaken. De medische benaming is leukotrieenantagonist.

Biologicals

Biologicals zijn voor patiënten met ernstige astma. Het zijn medicijnen die via een injectie worden gegeven om de ontsteking van de luchtwegen te doen afnemen. Daarbij zijn witte bloedlichaampjes (eosinofiele cellen) van belang.

Behandelen

Astma is een ziekte die niet meer over gaat. Wel zijn er manieren om uw klachten minder te laten worden.

Andere behandelingen van Astma



Revalidatie

Het doel van revalidatie is om het lichaam in een zo goed mogelijke conditie brengen. Bewegen is hierbij belangrijk. Door meer te bewegen krijgt u een betere conditie en meer energie. De longen zelf zijn niet door trainingen te verbeteren.

Voorlichting over astma

Door de ziekte astma beter te begrijpen leert u wat de ziekte voor u betekent en wat u wel en niet kunt.

Voeding

Een gezond gewicht kan uw astma klachten doen verminderen. Gezond eten is hierbij belangrijk. Het lichaam heeft gevarieerd en voldoende voedsel nodig, een diëtist kan u adviezen geven over gezonde voeding en afvallen.

Adviezen

Algemene adviezen bij uw ziektebeeld



Stop met roken

De stoffen die u inademt via de sigaretten beschadigen de luchtwegen en longblaasjes.

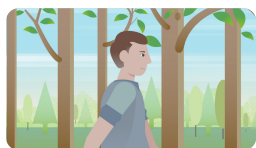
Het juiste gewicht



Overgewicht (te zwaar) of ondergewicht (te licht) is voor niemand goed. Eet goed en gezond en zorg voor gevarieerde voeding.

Een diëtist kan u helpen met het kiezen van de juiste voeding

Bewegen en conditie



Als u astma heeft is een goede conditie belangrijk. Hierdoor voelt u zich fitter en dus beter. Een goede conditie krijgt u door veel te bewegen. Probeer elke dag een stuk te wandelen, te fietsen en neem de trap.

Als u zich onzeker voelt tijdens inspanning, is het verstandig om een luchtwegverwijder mee te nemen. Deze kunt u voordat u gaat inspannen innemen.

Huisstofmijt allergie

De huisstofmijt is een heel klein, spinachtig diertje dat in huisstof leeft. De huisstofmijt woont in elk huis, het maakt niet uit hoe vaak u het schoonmaakt. De verschijnselen van een huisstofmijtallergie



kunnen zijn:

- Een verstopte neus
- Niezen
- Loopneus
- Keelklachten
- Benauwdheid
- Jeukende ogen

Aanpassingen in uw woning

Als u een allergisch bent voor huisstofmijt en daar veel last van heeft, is het verstandig uw huis grondig aan te passen. Dit wordt ook wel saneren genoemd. De volgende aanpassingen kunt u overwegen:

- Vervang uw vloerbedekking voor laminaat, vinyl of PVC
- Haal kleden uit uw huis
- Vervang een stoffen bank of stoel voor een leren exemplaar
- Was uw beddengoed minimaal 1 keer per 2 weken op minimaal 60 graden
- Ventileer uw huis 24 uur per dag. Zet ventilatieroosters open of uw raam op een kier. Ook in de winter moet u ventileren

Geuren



Als u astma heeft kan het zijn dat u extra gevoelig bent voor bepaalde geur.

Uw lichaam kan dan heftig reageren op een geur, waardoor u klachten krijgt.

Onder andere de volgende geuren kunnen klachten geven:

- Parfum
- Deodorant
- Kruiden
- Geurkaarsen
- Schoonmaakmiddelen
- Verf

Probeer uw huis zoveel mogelijk te luchten en geef in uw omgeving aan als u last heeft van bepaalde geuren.

Blijf uit de buurt van rookbronnen



Rook is erg vervelend voor de meeste mensen met astma. Roken bij astma maakt uw klachten erger. Het gaat niet alleen om sigarettenrook, maar ook om rook van een barbecue een vuurkorf of een open haard.

Blijf uit de buurt van rookbronnen.

Hooikoorts



Als uw last van hooikoorts heeft, bent u allergisch voor stuifmeel. Stuifmeel wordt in de lente en in de zomer verspreidt door planten, grassen, pollen en bomen.

Klachten van hooikoorts kunnen zijn:

- Verkoudheid
- Een loopneus of een verstopte neus
- Tranende ogen
- U gaat meer niezen
- Een kriebelend gevoel in uw keel

Er zijn verschillende middelen tegen hooikoorts die uw allergische reactie verminderen. U kunt deze meestal zonder recept kopen bij de drogist. Er zijn tabletten, druppels en neussprays.

Huisdieren



Als u astma heeft kunt u allergisch reageren op huisdieren. U kunt dan niet tegen de huidschilfers. Probeer contact met huisdieren te vermijden en neem zelf geen huisdier.

Verdiepende informatie

Meer informatie over uw onderzoek of behandeling

Het ademhalingsstelsel (Respiratoir systeem)

Video voice-over

Ons ademhalingsstelsel ook wel het respiratoire systeem genoemd, bestaat uit verschillende onderdelen. We onderscheiden de bovenste luchtwegen: de neus, mondholte- en keelholte en de onderste luchtwegen: de grote- en kleine luchtwegen en de longblaasjes. Deze vormen samen de rechter en linker long. De longen bevinden zich in de borstkas die aan de binnenkant met het borstvlies bekleed is. Ook om onze longen bevindt zich een vlies, het longvlies. Dit vlies verdeelt onze linkerlong in 2 en de rechterlong in 3 kwabben. Tussen het borst- en longvlies bevindt zich een vacuüm.

Onze longen hebben een spons-achtige structuur. Dit komt door de grote hoeveelheid longblaasjes, ook wel de alveoli genoemd. De longblaasjes worden omgeven door een netwerk van dunne bloedvaatjes: de haarvaten van de long.

Onder onze longen bevindt zich het middenrif. Dit is een belangrijke spier met peesplaat die de longen en de buik van elkaar scheidt.

Als we inademen trekt ons middenrif, naar beneden en gaat de ribbenkast omhoog en naar buiten. Inademen is een actief proces.

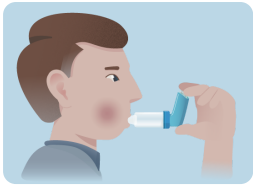
Door het vacuüm tussen het borstvlies en het longvlies beweegt de long met de ribbenkast mee naar buiten en met het middenrif mee naar beneden, waardoor de inhoud van de long toeneemt. Door de toenemende inhoud ontstaat er een onderdruk in de longen, waardoor er verse lucht, met daarin zuurstof, gaat stromen door de bovenste luchtwegen, richting de longblaasjes. In deze longblaasjes vindt de gas-wisseling plaats. De ingeademde zuurstof wordt via de longblaasjes afgegeven aan het bloed en naar onze organen getransporteerd. Het afvalgas dat onze organen produceren, koolzuur, wordt door ons bloed naar de longen gebracht om via de longblaasjes en de luchtwegen uitgeademd te worden. Tijdens het uitademen ontspant ons middenrif en komt deze omhoog. De ribbenkast zakt weer naar beneden waardoor de inhoud van de borst afneemt en er een overdruk in de longen ontstaat. Door deze overdruk gaat er lucht stromen vanuit de longblaasjes richting de mond en de neus. Uitademen is een passief proces.

Bekijk de bovenstaande animatie om te zien hoe ons ademhalingsstelsel werkt.

Juist gebruiken van uw inhalator

Wilt u zeker weten of u uw inhalator goed gebruikt?

Kijk hiervoor op inhalatorgebruik.nl (<https://inhalatorgebruik.nl>).



Meer informatie over astma vind u op de [website van het longfonds](https://www.longfonds.nl/astma/)
(<https://www.longfonds.nl/astma/>).