



# Asma...SEM CRISES!

É possível controlar a asma, respirar sem dificuldade e viver livre de crises, se diariamente tiver os cuidados necessários.

## UMA DOENÇA PARA A VIDA

A asma é uma doença crónica em que as vias respiratórias, em especial os brônquios, estão inflamadas e, em consequência, mais estreitas, dificultando a respiração. Não tem cura, mas tem tratamento que, cumprido com rigor, permite na maioria dos casos o controlo da asma.

Para controlar a asma é necessária a utilização de dois tipos diferentes de medicamentos:

- **Medicamentos preventivos, para controlar a inflamação** - evitam ou diminuem o número de crises. Os mais eficazes são os corticosteróides que, nas doses indicadas e por via inalatória, praticamente não têm efeitos secundários. Podem ser usados isoladamente ou associados a broncodilatadores de longa acção nos casos mais graves.
- **Medicamentos para alívio rápido ou de SOS** - usados para combater as crises. Tem um efeito broncodilatador, facilitando a passagem do ar.

### O que é demais...

O uso excessivo dos medicamentos de alívio rápido tem riscos: o doente até se pode sentir melhor, mas a inflamação não diminui e a doença progride, o que pode originar uma crise grave.

## CONTROLAR A ASMA

Mesmo que aparentemente não tenha sintomas, o plano de tratamento indicado pelo médico, após rigorosa avaliação, deve ser seguido todos os dias. Só assim se atinge bem-estar e qualidade de vida.

Para um controlo adequado há que:

- Avaliar periodicamente a sua asma, conhecendo os seus sintomas e recorrendo a testes de controlo da asma, como o ACT. Consulte o seu médico sempre que sentir que a sua asma não está totalmente controlada
- Estar informado sobre o seu tratamento, sabendo para que servem os medicamentos, como e quando os utilizar, os seus efeitos secundários, o que fazer se surgir agravamento e quando deve recorrer ao médico
- Evitar factores que desencadeiam crises em casa ou no local de trabalho (factores ambientais) e outras situações que agravem a asma como infecções respiratórias e poluição.

## CRISES À ESPREITA

Quando a asma não está controlada, as vias respiratórias ficam mais sensíveis e reactivas à exposição a diversos agentes que o doente é sensível (ex. pólenes, pêlos ou penas de animais, pó da casa), ao ar frio, ao tabaco ou à poluição. Uma constipação ou outra infecção respiratória podem ter o mesmo efeito.

E como se reconhece uma crise? Ter uma crise de asma significa, sobretudo, sentir dificuldade em respirar. No entanto há outros sintomas que deixam perceber o aproximar de uma crise: pieira (gatinhos ou chiadeira), aperto no peito e tosse (com agravamento de noite).

Quando surgem sinais de crise deve agir-se imediatamente e não deixar agravar. Assim:

- Tenha os medicamentos de alívio rápido sempre à mão
- Faça apenas o número de inalações e de acordo com os intervalos de tempo recomendados pelo médico
- A dose máxima diária não deve ser ultrapassada - a utilização do medicamento de alívio rápido 3 ou mais vezes por dia, representa um mau controlo da asma
- Mantenha a calma e tente relaxar
- Se a crise não passar, então, procure um serviço de urgência onde há todos os recursos necessários para a controlar

## PREVENIR É A MELHOR APOSTA

Controlar a asma é possível. Para isso:

- Cumpra o tratamento diário, respeitando as doses e as frequências recomendadas
- Aprenda a usar correctamente o inalador
- Conheça e evite os factores que provocam as suas crises
- Respeite as consultas de rotina e consulte o médico sempre que sentir que a sua asma não está bem controlada

### Técnica de inalação

Para que o medicamento inalado tenha a melhor eficácia, é muito importante conhecer o funcionamento do dispositivo inalatório e saber exactamente como o utilizar. Se tem dúvidas quanto à utilização do seu inalador, peça ajuda na sua farmácia.

## COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se é asmático, encontra nesta farmácia aconselhamento por excelência. O farmacêutico ajuda-o a conhecer melhor a doença, os factores que a desencadeiam e os medicamentos receitados pelo médico. Está ainda disponível para o ajudar a aprender a usar correctamente os inaladores e instrumentos de controlo individual da asma. Com a ajuda desta farmácia, é possível respirar melhor e manter a sua asma bem controlada.

[www.anf.pt](http://www.anf.pt)

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: