



# Controle a Asma

## RESPIRE MELHOR

Se a sua asma estiver controlada ela não será um problema para a sua vida.

### O QUE É A ASMA?

A asma é uma doença inflamatória crónica das vias aéreas.

Quando uma pessoa respira normalmente, o ar entra pelo nariz e pela boca, desce pela faringe e pela laringe, entra na traqueia e segue através dos brônquios para os pulmões. Os brônquios são “tubos” que têm a forma de uma árvore ramificada “a árvore brônquica” e que terminam em pequenos sacos, os alvéolos.

Durante uma crise de asma os brônquios inflamados contraem-se e o espaço para a passagem do ar diminui. Aumenta a produção de muco que contribui ainda mais para a obstrução das vias aéreas e o doente tem de fazer um maior esforço para o ar entrar e sair dos pulmões.

É fácil reconhecer a doença por um conjunto de sintomas característicos: falta de ar; tosse sobretudo durante a noite; aperto no peito e pieira (gatinhos/chiadeira). Estes sintomas podem aparecer de vez em quando ou serem quase diários, com intensidade variável.

**Se tiver estes sintomas, mesmo que sejam muito ligeiros e não surjam todos os dias, não os ignore porque começar o tratamento o mais cedo possível é muito importante para se conseguir um controlo adequado.**

### QUAIS OS FACTORES QUE DESENCADEIAM AS CRISES?

As crises de asma podem ser provocadas por:

#### FACTORES ESPECÍFICOS

Há uma grande variedade de substâncias (alergénios) que podem produzir sintomas nos asmáticos e são inofensivas para as pessoas que não são alérgicas. As mais frequentes são os ácaros, pêlos e penas de animais, pólenes de algumas plantas, bolores, baratas e substâncias inaladas em certas profissões.

#### FACTORES INESPECÍFICOS

Exercício, poluição atmosférica, fumo de cigarro, ar frio, infecções respiratórias e alguns medicamentos (ex.: aspirina) podem ser responsáveis pelo desencadear de

crises nos doentes alérgicos e nos não alérgicos e, nestes últimos, podem ser a única causa da doença.

### TRATAMENTO

Há dois tipos de medicamentos para a asma:

#### MEDICAMENTOS PREVENTIVOS (anti-inflamatórios)

Como o seu nome indica, os anti-inflamatórios destinam-se a combater a inflamação dos brônquios e a evitar o aparecimento de crises. Os medicamentos mais eficazes deste tipo são os corticosteróides. Na maioria dos casos estes medicamentos são usados por via inalatória e não têm efeitos secundários graves. Esta medicação necessita de ser tomada diariamente, mesmo quando o doente se encontra bem. Outros medicamentos deste grupo são os anti-leucotrienos e o cromoglicato dissódico, que, quando indicados, também devem ser tomados diariamente.

#### MEDICAMENTOS SINTOMÁTICOS (broncodilatadores)

Estes medicamentos aplicados por via inalatória, utilizam-se para tratar as crises e actuam directamente nos brônquios, diminuindo a obstrução das vias aéreas e ajudando a respirar melhor. Os doentes com asma mais grave poderão necessitar destes medicamentos diariamente, preferindo-se nesta situação os broncodilatadores de acção prolongada, que actuam durante 12 horas, e devem associar-se aos corticosteróides inalados para melhorar o controlo da doença. Existem actualmente associações destes dois tipos de medicamentos no mesmo inalador.

No tratamento da asma a administração do medicamento é feita, na maioria dos casos, usando inaladores, de modo a que o medicamento actue directamente sobre os brônquios. **É muito importante que o doente utilize o inalador correctamente para que o tratamento seja eficaz.**

Esclareça junto do seu Farmacêutico e do seu Médico todas as dúvidas que tenha sobre o tratamento.

#### ANTES DE TOMAR OS MEDICAMENTOS DEVE SABER:

- para que servem
- como utilizar o inalador
- quando tomar
- a duração do tratamento
- os efeitos secundários e o que fazer se surgirem.