

# Együtt élni az asztmával

**Az asztma a világ egyik leggyakoribb krónikus betegsége. Napjainkban mintegy 300 millió embert érint a világon, 200-300 ezer embert pedig Magyarországon. A nyugati életstílust követő országokban előfordulási gyakorisága tovább növekszik. Egyes becslések szerint 2025-re további 100 millió fővel gyarapodik az asztmás betegek száma.**

Az asztma a *hörgők krónikus gyulladással járó betegsége*, amelyet három fő tünet együttese jellemez (ez az úgynevezett *Virchow-féle triász*): a hörgők nyálkahártyájának ödémája (duzzanata), a nyálkahártya által termelt nyák sűrűbbé válása és pangása, ezáltal nyákdugó képződése a hörgőkben, valamint a hörgők simaizmainak görcse. Az asztmás ember legfőbb panaszja a köhögés és a rohamokban jelentkező nehézlégzés. (Azt az állapotot, amikor a rohamok összefolynak, *status asthmaticus*-nak nevezzük.) Jelentkezhet továbbá zihálás, sípoló légzés vagy mellkasi szorítás is. Mindez azért történik, mert a beteg érzékeny légutai fokozottan reagálnak a provokáló tényezőkre (az úgynevezett *triggererekre*). Ha lehet, ezeket el kell kerülni!

## Esélyek, veszélyek

Az asztma egyik fajtáját *allergének* (háziporlatka, pollenek, állati szőrök, pikkelyek, madártollak, gombaspórák) provokálják, míg a betegség másik formájának hátterében *endogén (belső) faktorok* állnak.

– Hogy kinél alakul ki asztma, azt nem lehet előre megjósolni – mondja dr. Major Tamás tüdőgyógyász, allergológus, a Budai Allergiaközpont munkatársa. – Azt azonban tudjuk, hogy *családi halmozódást* mutat. Éppúgy, mint a másik két „atópiás betegség”: az *allergiás rinitisz* vagy népies nevén szénanátha, illetve az *atópiás dermatitisz*, azaz bőrgyulladás. (A toposz szó jelentése: hely, dolog; az atópiáé: valami nincs a helyén, nincs rendben. Az atópia nem betegség, hanem az immunrendszer bizonyos öröklődő állapota, ami hajlamosít az említett „atópiás betegségekre”.) Ha egy gyermek mindkét szülője atópiás, 80-90 százalék az esélye annak, hogy ő is az lesz. Ha csupán az egyik szülő az, akkor ez az arány mintegy 50 százalék. Ha mindkét szülő egészséges, még akkor is van 25 százalék esélye annak, hogy a gyermeknél atópia alakul ki. Érdekes módon a pubertáskor elérésével a gyermekek 70-80 százaléka „kinövi” a betegséget (*gyermekkori asztma*). Természetesen bizonyos környezeti tényezők – mint például a nagyvárosi szmog vagy a dohányzás – tovább rontják az esélyeket.

## Asztmatörténelem

Az asztmát, amely légzésnélküliséget jelent (az *atmosz* görög szó a légzésnek felel meg, az *a* pedig fosztóképző), *Hippokratész* nevezte meg először, de többek között az ókori egyiptomiak is ismerték. Írásos nyomok igazolják, hogy az ókori kínai medicina egy bizonyos *Ephedra sinica* nevű növényt alkalmazott – hatásosan! – az asztma kezelésére. Ezt elvételükéig ma is használják.

## Kontroll alatt

A kezelés szempontjából két csoportra oszthatók a betegek: *jól kontrolláltak* vagy *rosszul kontrolláltak*. Az előbbi azt jelenti, hogy a beteg tünetmentes: bár időnként eljár ellenőrzésre, hosszú ideig panaszmentes. Az utóbbi csoportba tartozó betegeknél előfordulnak asztmás epizódok, *akut exacerbációk*, azaz fellángolások.

– Az asztma terápiájában az 1950-es években vált népszerűvé a *kortizon* (mellékvesehormon) alkalmazása – mondja dr. Major Tamás. – Ez azonban súlyos mellékhatásokkal fenyegetett, így a gyógyszergyártók között versenyfutás indult a minél hatásosabb és egyben minél kevesebb mellékhatással járó szer előállítására. Ha-

## Az asztma és a lélek

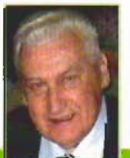
Az asztmát sokáig lelki eredetűnek tekintették. Ma inkább úgy tartják a szakemberek, hogy az asztmás roham kiváltója lehet lelki ok (nagy öröm vagy bánat, meglepetés), de magát az asztmát nem pszichés ok eredményezi.

Azt azonban tanulmányok támasztják alá, hogy az asztmás fiatalok valóban érzékenyebbek, önbecsülésük alacsonyabb, mint a cukorbeteg vagy a daganatos gyerekéké.

Az amerikai Wisconsin-Madison Egyetem kutatói szerint az asztmás betegek központi idegrendszere túlzottan reagál a betegséggel kapcsolatos érzelmi és lelki jelekre. Kísérletükben asztmás betegek háziporlatkivonat belégzése közben háromféle kifejezést hallhattak: az asztmával kapcsolatos „zihálás”, az asztmával nem kapcsolatos, de negatív hangulatot hordozó „magány” és a semleges „függöny” szót. Ezzel egy időben agyműködésüket egy speciális, az agy aktiválódását szemléltető képalkotó eljárás segítségével (FMRI) vizsgálták. Eredményeik szerint a „zihálás” szót hallva két agyi terület lépett működésbe, a főként a test állapotáról (például a légszomjról) információt hordozó insula, és az érzelmi folyamatokban érintett elülső cinguláris kéreg. Az asztmások agyában működésbe lépő két terület tehát „túlérzékeny” a testi, illetve az érzelmi jelekre. Ez az érzékenység az asztma tüneteinek súlyosbodására is hatással lehet.

marosan megjelentek a kortizonmolekula módosításai, *szájon át szedhető* vagy *injekcióban adható* formában. Később új igényként merült fel, hogy a készítmény minél kisebb hányada kerüljön bele a szisztémás vérkeringésbe: így láttak napvilágot a *helyileg alkalmazott, beszippantható*, módosított kortikoszteroid-molekulákat tartalmazó szerek. Ma ezek számítanak az asztma alapvető gyógyszereinek, amelyeket *hörgőtágítókkal* együtt alkalmaznak. Utóbbiak hosszú hatású változataiból elég naponta egy vagy két szippantás, és biztosított a könnyű légzés.

Bár az orvostudomány mai állása szerint nincsen végleges gyógyír az asztmára, a betegség jól karbantartható – fontos, hogy minél hamarabb forduljunk szakorvoshoz!



**Szakértőnk: dr. Major Tamás**  
tüdőgyógyász, allergológus