



NUORTEN



ASTMAOPAS

SISÄLLYS:



OPPAAN TARKOITUS	4
MITÄ ASTMA ON?	5
ASTMAN YLEISYYS	6
ASTMATYYPIT JA ALLERGEENIT	8
ASTMAN TUTKIMUKSET	9
ASTMAN LÄÄKEHOITO	10
ASTMASI HOITOTAVOITTEET	15
HOIDON PERUSTA/MIKSI KANNATTAA HOITAA?	16
MIKSI NUORET EIVÄE HOIDA ITSEÄÄN ?	18
AMMATINVALINTA.....	20
HARRASTUKSET.....	20
HAJUSTEET JA MEIKIT	21
ASTMA, SEURUSTELU JA SEKSI	22
ASTMA JA ARMEIJA	23
ULKOMAANMATKAILU	24
ASTMA JA ALKOHOLI	27
NUORET JA TUPAKKA	29
HYVÄASTMAA SAIRASTAVA NUORI	30

Tämän oppaan ovat laatineet:
LKT, lastenallergologi Erkki Valovirta,
keuhkosairauksien erikoislääkäri Maritta
Kilpeläinen, terveydenhoitaja ja astma-
hoitaja Hannele Tähti ja opiskelija Riikka Kosola.

Copyright GlaxoSmithKline 2001

*Tämän julkaisun ja sen osien sähköinen
levittäminen, tallentaminen tietokoneen
muistiin tai jäljentäminen elektronisesti,
mekaanisesti, valokuvaamalla, käsin tai
kirjoituskoneella, äänittämällä tai muulla
tavoin ilman tekijänoikeuksien haltijan
lupaa kielletään*

Graafinen suunnittelu ja kuvitus: Heikki O. Jokinen



OPPAAN TARKOITUS

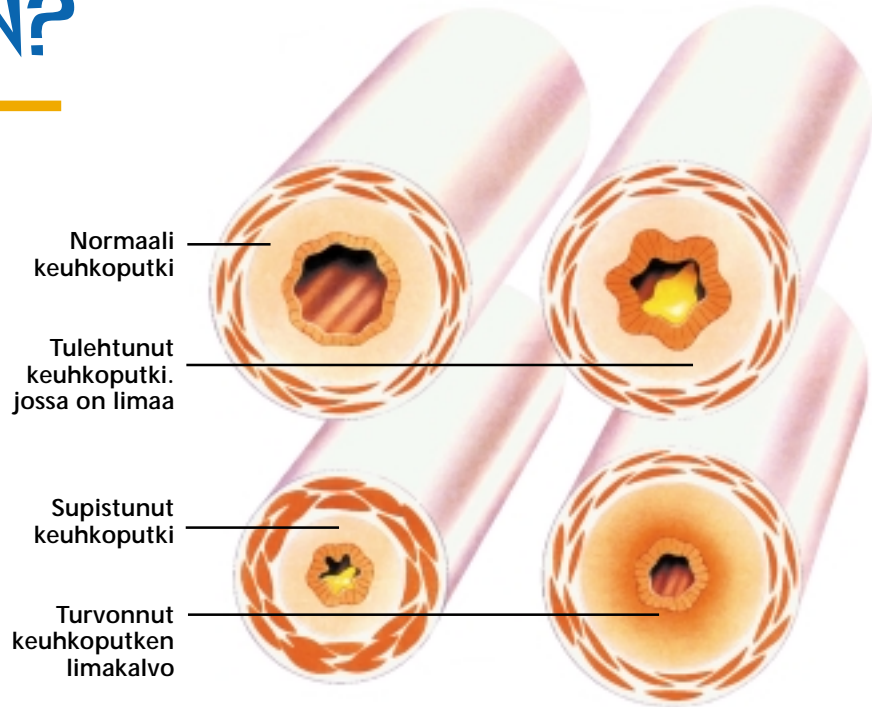


Tämä opas on tarkoitettu juuri Sinulle, jolla on astma. Olemme keränneet Sinua varten tähän oppaaseen kaikki ne tärkeät asiat, jotka Sinun on hyvä tietää, kun mietit miksi sairastan astmaa ja miten hoidan astmaani, jotta pystyn nauttimaan elämästäni täysipainoisesti. Me oppaan laatijat; lastenlääkäri, keuhkolääkäri ja astmahoitaja yhdessä astmaa sairastavan nuoren kanssa toivomme, että löydät tästä oppaasta ohjeita ja neuvoja, jotka auttavat Sinua astman hoidossa.

MITÄ ASTMA ON?

Astmassa keuhkoputkien limakalvolla on tulehdus eli inflammaatio. Astmaattinen tulehdus aiheuttaa limakalvon turvotusta ja limanerityksen lisääntymistä. Toinen astmaan liittyvä piirre on keuhkoputkia ympäröivien lihasten supistumistaipumus. Supistumista voivat laukaista esimerkiksi reipas liikunta ja altistuminen eläintai siitepölylle. *Unen aikana keuhkoputket voivat supistua herkemmin. Tästä on merkinä astmaoireiden ilmaantuminen nukkuessa tai heti herättyä.*

Astmaoireet johtuvat siitä, että keuhkoputkien tulehdus ahtauttaa keuhkoputkia ja tällöin ilma virtaa hitaasti hengitettäessä ulos. Ahtautta pahentavat keuhkoputkien lisääntynyt limaneritys ja ajoittainen keuhkoputkia ympäröivän sileän lihaksen supis-



tuminen. Tyypillisiä astmaoireita ovat hengenahdistus ("hengästyminen" tavanomaista helpommin), hengityksen vinkuminen, yskä ja keuhkoputkien limaneritys. Oireet vaihtelevat usein vuorokauden ajan, vuoden

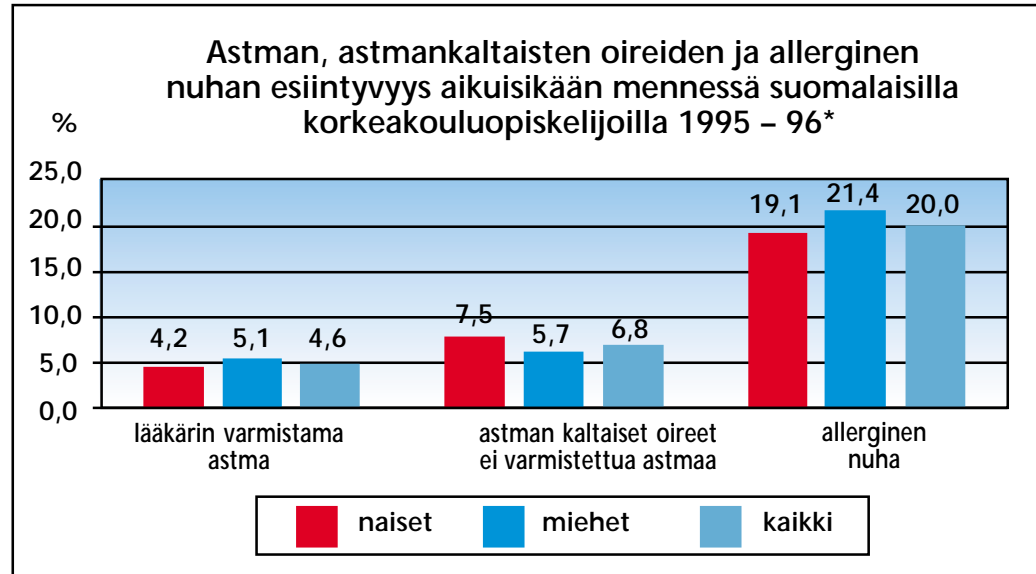
ajan tai liikkumisen mukaan. Oireet vaikeutuvat usein flunssan yhteydessä.

Hoitamattomassa astmassa tulehdus ja keuhkoputkien sileän lihaksen paksuuntuminen voivat ahtauttaa keuhkoputkia pysyvästi. *Kun astmatulehdus hoidetaan varhain pysyviä vaurioita ei synny. Hoidon aikana astma voi tulla täysin oireettomaksi.*

*Kilpeläinen M, Terho EO, Koskenvuo M. Eur Respir Rev 2000; 480-1.

**Pekkanen J, Remes ST, Husman T, Lindberg M, Kajosaari M, Koivikko A, Soininen L. Eur Respir J 1997;10:1787-94.

ASTMAN YLEISYYS



Astma on tavallisimpia kansantautejamme ja se on muiden teollisuusmaiden tapaan yleistynyt viime vuosikymmeninä. Suomessa 13-14-vuotiaista koululaisista 4-8% sairastaa varmistettua astmaa. Kuitenkin kyselyssä viimeisen vuoden aikana jopa 13-16%:lla oli esiintynyt hengitysteiden vinkumista l. astmaa tai astman kaltaisia oireita. Lapsuudessa ja

nuoruudessa pojilla on enemmän astmaa, mutta aikuisiässä astma on naisilla yleisempää. Suomessa aikuisista 5-7% sairastaa astmaa. Arviolta 60%:lla astma on niin lievä, että se aiheuttaa oireita vain satunnaisesti. 5%:lla astma on niin vaikea, että se tuntuu päivittäin tavallisissa askareissa. Astmalle on myös tyypillistä oireiden

vaihtelu eri ikäkausina. Tavallisesti astma alkaa lapsuudessa ja lievittyy murrosiässä. *Monilla* astmaoireet uusiutuvat aikuisena. Astma voi myös alkaa nuoruudessa, jolloin voi olla vaikea hyväksyä astmadiagnoosia. Nuorilla hoito tehoaa samoin kuin aikuisena. Tehokkaan hoidon ansiosta *astma voi tulla melko oireettomaksi*.

Key messages:

Astmassa keuhkoputkien limakalvolla on tulehdus, johon liittyy keuhkoputkien supistumistaipumus

Astmaoireita ovat

- hengästyminen tavanomaista helpommin
- hengityksen vinkuminen
- yskä ja limaneritys

Oireita voivat pahentaa

- Allergeenialtistus, kuten eläimet, siitepölyt
- flunssa,
- reipas liikkuminen
- vuorokauden aika, usein varhainen aamu
- vuodenaika, kuten pakkana tai siitepölykausi

Hyvin hoidettu astma on lähes oireeton

ASTMATYYPIT JA ALLERGEENIT



Nuorilla astmaan liittyy usein siitepöly-, eläin-, pölypunkki- tai homeallergioita. Monilla on allergista nuhaa, allergista silmätulehdusta tai atooppista ihottumaa samanaikaisesti. Tällöin puhutaan ns. ulkosyntyisestä eli allergisesta astmasta. Toinen nuorilla selvästi harvinaisempi muoto on ns. sisäsyntyinen astma, johon ei liity allergioita. Sisäsyntyistä astmaa sairastavilla voi olla nenäpolyyppeja (nenän limakalvon pullistumia) ja yliherkkyttä tavanomaisille särkylääkkeille kuten asperiinille tai ibuprofeenille. Rasitusastmasta puhutaan, kun astmaoireita esiintyy liikkeessä ja liikunnan jälkeen.

ASTMAN TUTKIMUKSET

Nuorilla astman diagnoosi perustuu oireisiin ja keuhkojen toiminnan mittauksiin. Kotona voi mitata keuhkojen huipuvirtausarvoa eli PEF (peak expiratory flow) arvoa. Puhallusarvot voivat olla pienemmät esimerkiksi aamuisin ja rasituksen jälkeen ja suuremmat keuhkoputkia avaavan lääkkeen oton jälkeen. Tämä lääke helpottaa keuhkoputkien lihassupistusta. Astmaan liittyvä uloshengitysvirtauksen aleneminen todetaan myös spirometriatutkimuksessa: keuhkojen kokonaistilavuus on yleensä normaali, mutta ensimmäisen sekunnin aikana puhallettu ilmatilavuus (sekunttikapasiteetti) ja virtausarvot pienissä ilmasteissa voivat olla pienentyneet. Arvot saadaan yleensä suurenemaan antamalla keuhkoputkia avaavaa lääkettä. Astmatulehdukseen liittyvää keuhkoputkien supistumistaipumusta voidaan tutkia ns. histamiini- tai metakoliinialtustuskokeilla, joissa testiaine annostellaan hengitettävänä sumuna keuhkoputkiin. Ysköslimasta voidaan tutkia tulehdussoluja tai astmatulehdukseen liittyen välittäjäaineiden määrää. Ihopistokokeilla voidaan selvittää mahdollisia allergioita.



ASTMAN LÄÄKEHOITO



Nykyisin käytössä olevien astmalääkkeiden avulla suurin osa astmaa sairastavista voi viettää lähes normaalia elämää ilman astmaoireiden aiheuttamia rajoituksia. Jos Sinulla on hoidosta huolimatta jatkuvasti oireita tai et voi astmasi vuoksi tehdä, mitä haluaisit, lääkityksesi ei jostain syystä toteudu tarkoitetulla tavalla tai lääkityksesi ei ole riittävä. On tärkeää, että kerrot lääkahoitoon liittyvistä asioista hoitavalle lääkärille. Jos Sinua ei nykyinen lääkitys miellytä, on hyvä keskustella muista vaihtoehtoista. On tärkeää myös tiedostaa oma osuus lääkityksessä; pelkkä tehokas, hyvä ja turvallinen lääke ei auta, sitä on myös käytettävä yhdessä lääkärin kanssa sovittujen ohjeiden mukaan. Astmalääkkeiden käyttö on yleensä helppoa, ne ovat tehokkaita ja sivuvaikutuksia ei juuri esiinny. Jos astma äityy hoitamattomana pahaksi ja runsasoireiseksi, kestää

taas pitkään ennen kuin tilanne rauhoittuu. On aina pyrittävä käyttämään pienintä mahdollista lääkemaannosta, joka pitää oireet kurissa ja keuhkojen toiminnan mahdollisimman normaalina, mutta on myös ymmärrettävä, millä tavalla tartutaan härkää sarvista eli kun astma paheenee, lääkkeitä lisätään sovittujen ohjeiden mukaan. Näin päästään parhaiten hyvään hoitotasapainoon. Astmaa sairastavan nuoren kehitys ja kasvu tapahtuu normaalisti kroonisesta sairaudesta huolimatta. Nuoren oma osuus on tärkeä. Vain hyvällä astman hoidolla taataan keuhkojen normaali toiminta, joka on edellytys normaalille kasvulle. Astmalääkkeiden sivuvaikutukset ovat hyvin vähäiset. Pitkäaikaisia sivuvaikutuksia ei lievän ja keski- vaikean astman hoitoon juuri liity, mutta niillä harvoilla, joilla on vaikea astma, hoito ja hoitotavoitteet tasapainotetaan sairauden vaikeuden

mukaan sivuvaikutusten vähentämiseksi. Joillakin potilailla avaavat lääkkeet aiheuttavat sydämen tykytystä pulssia kohottamalla, monesti toiseen valmisteeseen siirtyminen tai annoksen pienentäminen auttaa. Kortisonisuihkeet aiheuttavat joillekin äänen käheytymistä ja nieluärsytystä, joihin auttaa huolellinen suun huuhtelu vedellä lääkkeen oton jälkeen.

ASTMALÄÄKKEET

AVAAVAT LYHYTVAIKUTTEISET LÄÄKKEET

- salbutamoli
- terbutaliini

TULEHDUSTA VÄHENTÄVÄT INHALOITAVAT KORTISONIVALMISTEET

- flutikasoni
- beklometasoni
- budesonidi

AVAAVAT PITKÄVAIKUTTEISET NS. OIREILTA SUOJAAVAT LÄÄKKEET

- salmeteroli
- formoteroli

TULEHDUSTA VÄHENTÄVÄT JA SUOJAAVAT LÄÄKKEET

- flutikasoni + salmeteroli
- budesonidi + formoteroli

MUITA LÄÄKKEITÄ

Kromonit

- natriumkromoglikaatti
- nedokromiillinatrium

Antikolinergit

- ipratropiumbromidi

Leukotrieeniantagonistit

- montelukasti
- tsafirlukasti

Aminofylliini / teofylliini

Kortisonitabletit

KUINKA LÄÄKKEITÄ OTETAAN ?

Useimmat astmalääkkeet sisäänhengitetään lääkannostimesta suoraan keuhkoihin. Lääke menee näin suoraan vaikutuskohtaansa keuhkoputkiin. Näin saavutetaan riittävä teho nopeasti ja pienillä lääkannoksilla. Laitevaihtoehtoja on useita. Annostelijan oikea käyttö on perusedellytys hoidon onnistumiselle. Jotkut astmalääkkeet otetaan tabletteina. Tällaisia ovat säännöllisesti käytettävät leukotrieenien vastavaikuttajat, montelukasti ja tsafirlukasti, ja astman pahenemisvaiheissa lyhyinä kuureina käytettävät kortisonitabletit.

KEUHKOPUTKIA AVAAVAT LYHYTVAIKUTTEISET LÄÄKKEET

Kaikki astmapotilaat tarvitsevat nopeavaikutteisen keuhkoputkia laajentavan eli avaavan lääkkeen, joka lievittää tehokkaasti oireita muutaman tunnin ajan. Tällaista lääkettä sisältävä annostelija on pidettävä aina mukana, jotta äkilliset oireet, kuten yskä, hengityksen vinkuminen ja hengenahdistus saadaan lievittämään nopeasti.



Avaavat lääkkeet ovat yleensä hyvin siedettyjä, vaikka niiden sivuvaikutuksena saattaa ilmetä käsien vapinaa ja sydämen tykytystä varsinkin ensimmäisten käyttökertojen yhteydessä.

Avaavia lääkkeitä voidaan käyttää satunnaisesti aina silloin, kun henkeä ahdistaa. Jos joudut ottamaan avaavaa lääkettä useita kertoja viikossa, käänny välittömästi lääkärisi puoleen, jotta hän määrää sinulle säännöllisesti käytettävän astmatulehdusta rauhoittavan lääkkeen.

ASTMATULEHDUKSEN LÄÄKKEET

Avaavat lääkkeet tehoavat vain astman oireisiin. Ne eivät vaikuta taustalla oleviin sairauden syihin. Nykäsäilyksen mukaan astma johtuu keuhkoputkien pitkäaikaisesta limakalvotulehduksesta. Tämän vuoksi tulehdusta vähentävä sisäänhengitettävä kortisonihoito katsotaan tärkeäksi jo alkavankin astman hoidossa.

Näitä lääkkeitä on otettava säännöllisesti päivittäin parhaisten tulosten saavuttamiseksi. Ne

eivät auta kuitenkaan äkillisten oireiden, kuten hengityksen vinkumisen ja hengenahdistuksen nopeaan lievittämiseen. Näissä tilanteissa on otettava avaavaa lääkettä.

Kortisonivalmisteiden teho perustuu siihen, että ne vähentävät keuhkoputkien turvotusta ja limaneritystä, jotka molemmat ovat hengittämistä vaikeuttavia astmaan liittyviä oireita. Hengitettävien kortisonivalmisteiden annostusta voidaan muuttaa tilanteesta riippuen, esimerkiksi annosten määrää voidaan lisätä ensimmäisten "flunssan" oireiden ilmaantuessa.

Jotkut pelkäävät käyttää kortisonivalmisteita. Kuitenkin astman hoidossa käytettävät inhaloitavat eli sisäänhengitettävät kortisoniannokset ovat hyvin pieniä ja ne annostellaan suoraan vaikutuskohtaansa keuhkoputkiin. Miljoonat ihmiset ovat käyttäneet näitä kahdenkymmenenviiden viime vuoden aikana, eikä vakaviin sivuvaikutuksiin viittaavia merkkejä ole havaittu. Valitettavasti nämä tehokkaat lääkkeet sekoitetaan usein paljon suurempina annoksina suun kautta annettavaan kortisonitablettivalmisteisiin, joilla voi olla haitallisia vaikutuksia pidempään käytettäessä. Inhaloitavat korti-

sonivalmisteet voivat toisinaan aiheuttaa vähäistä käheyttä ja joskus lievän kurkkutulehduksen. Nämä lievät sivuvaikutukset voidaan useimmiten poistaa huuhtomalla suuvedellä jokaisen lääkkeenoton jälkeen.

Tulehdusta vähentävää vaikutusta on havaittu olevan myöskin inhaloitavilla kromonilääkeillä sekä suun kautta otettavilla tabletti- tai muotoisilla leukotrieeniantagonisteilla ja teofylliini- ja teofylliini- ja teofylliini- ja teofylliini-

AVAAVAT PITKÄVAIKUTTEISET NS. OIREILTA SUOJAAVAT LÄÄKKEET

Astmapotilaille voidaan määrätä avaavan- ja tulehduslääkkeen lisäksi vielä kolmanteen lääkeriippymään, niin sanottuun suojaaviin lääkkeisiin kuuluvaa valmistetta. Ne ovat pitkävaikutteisia lääkkeitä, jotka vähentävät

astmaoireita ja pitävät keuhkoputket avoimena ja rentoutuneina. Ilma pääsee näin helpommin virtaamaan keuhkoihin ja keuhkoista ulos. Suojaavaa lääkettä tulee käyttää aina säännöllisesti, yhdessä sisäänhengitettävän tulehdusta vähentävän kortisonivalmisteen kanssa.

ASTMATULEHDUKSEN JA KEUHKOPUTKIA SUOJAAVIEN LÄÄKKEIDEN YHDISTELMÄVALMISTEET

Monet astmapotilaat käyttävät perushoitonaan kahta lääkettä, tulehdusta hoitavaa sekä suojaavaa lääkettä. On tärkeää, että näitä molempia lääkkeitä käytetään säännöllisesti ja lääkärin määräämin annoksina. Nämä vaikuttavat aineet on myös yhdistetty ja pakattu samaan annostelijaan, jolloin lääkkeet voi ottaa yhdestä laitteesta samanaikaisesti.

ASTMASI HOITO- TAVOITTEET

- 1 Kun hoidat jo astmasi lieviä oireita huolellisesti, sinulla on mahdollisuus olla täysin oireeton
- 2 Voit hyvin ja pystyt toimimaan kuten ikätoverisi
- 3 Sinulla on mahdollisimman vähän oireita, eikä lainakaan yöllä
- 4 Astmasi pahenee mahdollisimman harvoin
- 5 Keuhkojesi toiminta (tutkittuna pef-puhalluksin tai spirometrialla) on mahdollisimman lähellä normaalia
6. Astmasi hoito ei saa olla liian rajoittavaa eikä astman hoidosta saa olla sivuvaikutuksia

Key-messages:

- Astman oireettomuus ei tarkoita, että se on parantunut.
- Astma on keuhkoputkien limakalvon tulehdustila
- Astmatulehduksen varhainen hoito takaa keuhkojen normaalin toiminnan
- Astmaa hoidetaan lääkkeillä ja välttämällä allergeeneja ja ärsyttäviä tekijöitä, kuten tupakansavua
- Tehokas lääke ei auta ellei sitä käytä lääkärin ohjeen mukaan
- Sovi yhdessä lääkärin kanssa, miten voit muuttaa lääkitystä itse.

HOIDON PERUSTA/MIKSI KANNATTAA HOITAA?

Astma on usein nuorilla lievä sairaus. Astma on puhjennut suurelle osalle jo vuosia aikaisemmin, mutta se on vähitellen helpottunut ja lääkkeiden käyttö on vähentynyt. Tässä iässä astma oikein hoidettuna vaikuttaa aika vähän jokapäiväiseen elämään. Usein sairaus on haluttu unohtaa. Oireiden vähäisyys ei kuitenkaan tarkoita, että astma olisi lopullisesti parantunut - usein taipumus on elinikäinen. Mitä enemmän tiedät astmasta ja sen hoidosta, sitä paremmat edellytykset Sinulla on saamiesi ohjeiden avulla parantaa elämänlaatuasi.



Astmassa keuhkoputkien limakalvo on tulehtunut. Tämä tulehtunut limakalvo on herkkä erilaisille ärsykkeille, kuten allergeeneille (siitepölyille, eläinpölylle ja huonepölypunkeille), kylmälle ilmalle, voimakkaille hajuille ja tuoksuille, tupakansavulle ja pakokaasuille. Seurauksena on astmalle ominainen keuhkoputkien lisääntynyt supistumisherkyys, joka ilmenee siten, että astmaa sairastavan hengitystiet supistuvat jo vähäistä ärsykemääristä tavanomaista selvästi voimakkaammin. Astmanhoidon tavoitteena on limakalvon tulehduksen parantaminen. Tärkeää on aloittaa astman lääkehoito varsin varhaisessa vaiheessa. Tiedetään, että varhain aloitetulla tulehdusta parantavalla ja keuhkoputkien hyvää kuntoa ylläpitävällä lääkähoidolla taataan keuhkojen normaali toiminta myös aikuisiässä. Keuhkojen normaali toiminta on edellytys hyvälle elämälle, selviämiseksi astmataudin kanssa jokapäiväisessä elämässä, koulussa, harrastusten parissa, vapaa aikana, matkoilla



len tunnistamaan ne tekijät, jotka oireita aiheuttavat. Esimerkiksi jos on siitepölyallergikko, oireet pahenevat ko. siitepölykauden aikana. Tekijä joka on kaikille haitaksi on tupakka. Monet saavat oireita myös erilaisista hajusteista. Myös ruokien aiheuttamat allergiaoireet voivat ilmetä astmana. Omien oireiden havainnointi on hoidon kulmakivi.

ja se takaa myös hyvät edellytykset ammatinvalinnalle, armeijassa pärjäämiselle ja tuleville raskauksille. Tässä on kyllin syitä hoitaa astma hyvin !

Astmanhoito ei ole pelkkää lääkehoitoa. Oireita aiheuttavien eri tekijöiden välttäminen on tärkeää. Nämä ovat varsin yksilöllisiä ja jokainen astmaa sairastava oppii vähitellen

MIKSI NUORET EIVÄT HOIDA ITSEÄÄN ?

Astma ja siihen liittyvä lääkintä voi monesta tuntua rasittavalta ja varsinkin selvien oireiden puuttuessa turhalta. Nuori saattaa jättää lääkkeet ottamatta jos ei koe niitä hyödylliseksi tai ei tiedä lääkkeiden vaikutusta. Tietoinen haluttomuus hoitamiseen tai puhdas tietämättömyys ovat siten syitä kunnon turhaan huonontumiseen.

Nuori voi kokea astman myös normaalia elämää hankaloittavaksi tai rajoittavaksi tekijäksi ja samalla lääkkeet jäävät. Myös häpeäntunne erilaisuudesta porukassa, heikkoudesta tai muusta vastaavasta epävarmuudesta aiheuttaa negatiivista asennoitumista astmaan ja johtaa mahdollisesti sairauden kieltämiseen; lääkityskään ei kuulu olemattomaksi ajateltuun sairauteen.

Itsensä hoitamiseen kuuluu myös muutakin kuin pelkkä lääkintä. Monien oireita aiheuttavien tekijöiden kuten tupakan, pölyn ja aller-

geenien välttäminen on hankalaa. Omaa tupakoimista on syytä välttää, vaikka discot, baarit ja bileet ovat jo valmiiksi täynnä tupakansavua ja huonoa ilmaa. Myöskään alkoholin käyttö niin halutessaan ei ole mikään este lääkkeiden käytölle, juhlimisen takia on turha jättää lääkkeet ottamatta. Eikä astma oikein hoidettunakaan haittaa sosiaalista elämää. Astmaatikon on vain kuunneltava omaa kehoaan hiukan tarkemmin. Tieto ja itseluottamus ovat avaimia motivoituun hoitoon, joka lähtee nuoresta itsestään.



Key-points:

- avoin asenne auttaa
- tiedosta tarpeesi ja oireesi
- tunne itsesi; itseluottamus
- oikea lääkitys ei ole rasite



AMMATINVALINTA

Eräät ammatit voivat pahentaa allergista nuhaa, astmaa tai atooppista ihottumaa. Ei ole järkevää hakeutua työhön, jossa on jauhopölyä, tekstiilipölyä tai eläinpölyä eikä kemikaali-

allistuksen vuoksi parturi-kampaajaksi. Käsi-ihottuma on erityisongelma. Tällöin on syytä välttää töitä, jossa työ on märkää tai käsiä joudutaan pesemään usein, esimerkiksi hoito-, siivous- ja elintarviketeissä. Nikkelille herkistyneen on syytä välttää metallialtistuksen lisäksi myös kemikaalialtistusta, joka saattaa aiheuttaa lisää kosketusallergioita. Ammatinvalinta-asioissa kannattaa kääntyä opinto-ohjaajan tai astmanuorten kuntoutusohjaajan puoleen.

HARRASTUKSET

Astmaa ja allergiaa sairastava nuori voi urheilla, liikkua ja harrastaa huomioiden oman allergiansa erityispiirteet. Atooppista ihottumaa ärsyttää kloorivesi, hikoilu ja erilaiset pölyt. Nopea suihkutuspöly ja säännöllinen perusvoiteiden käyttö päivittäin ylläpitää ihon hyvinvointia. Allergisesta nuhasta kärsivän on hyvä huomioida siitepölyaikana, että siitepölyä on vähiten ilmassa silloin, kun ilma on hiukan kosteaa ja ajoittaa ulkoilu aamuun tai iltaan. Myös muut pölyt esimerkiksi pukuhuoneissa voivat olla ongelma. Astmaatikko saattaa

tarvita lisälääkettä ennen rankkaa liikuntaa tai kylmässä ilmassa. Flunssaisena tai astman oireillessa ei tule urheilla. Eläinallergikon on syytä välttää harrastuksia, joissa joutuu alttiiksi eläinpölylle, esimerkiksi ratsastusta. Oman liikuntamuodon löytäminen on astmaatikolle ensiarvoisen tärkeää, koska säännöllinen fyysinen rasitus parantaa hapenottokykyä ja ylläpitää keuhkojen hyvää kuntoa. Erilaiset käsityö- ja taideaineet voivat aiheuttaa ongelmia materiaaleista irtoavien pölyjen tai hajujen vuoksi. Kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja löytyy varmasti jokaiselle mieleisiä harrastuksia.



HAJUSTEET JA MEIKIT

Hajusteet ärsyttävät useita, vaikkei aina olisi-kaan kyse suoranaisestä allergiasta. Luontais- tuotteissa voidaan käyttää raaka-aineena kasvi- uutteita, jotka ristikkäisallergian vuoksi eivät sovellu esim. siitepölyallergikolle. Meikeissä käytetään paljon mm. säilöntä- ja emulgointi- aineita, jotka ärsyttävät ihoa. Onneksi useilta valmistajilta löytyy täysin tuoksuttomia ja

hellävaraisia tuotteita päivittäiseen käyttöön: shampoita ja hiustenhoitotuotteita, deodorantteja, ihonhoito- ja meikkituotteita. Näistä tuotteista saat lisätietoa Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen Kosmetiikkaneuvonnasta puh 09- 4733 52 63 tai lähimmästä Allergia- ja Astmayhdistyksestä. Kosmetiikkaneuvonta palvelee myös silloin, kun herkistävät aineosat ovat tiedossa (epikutaani- eli lapputestien perusteella) lähettämällä listan tuotteista, jotka eivät sisällä herkistäviä ainetta ja joita voi turvallisesti käyttää.

ASTMA, SEURUSTELU JA SEKSI

Nuorten kokoontumispaikoissa saattaa olla tupakansavua, joka pahentaa astmaa. Tupakka ärsyttää herkkiä keuhkoputkia ja voi laukaista astmakohtauksen. Erilaisten hajusteiden ja deodoranttien suihkuttelu esim. yhteisissä



pukeutumistiloissa on liikaa astmaatikolle. Samoin kavereiden kotieläimet voivat muodostua ongelmaksi eläinallergikolle. On hyvä miettiä yhdessä, miten allergikko pystyisi parhaiten välttämään allergiaa pahentavia tekijöitä. Esimerkiksi eläimen omistaja voi vaihtaa vaatteensa ennen vierailua allergikon kotona estääkseen eläinpölyn välillisen kulkeutumisen. Myös lääkkeen ottaminen kavereiden nähden on luontevaa, kun asiasta on keskusteltu ja he tietävät mistä on kyse. Astma ei aiheuta hyvässä hoitotasapainossa olevalle astmaatikolle ongelmia seksin yhteydessä. Astma ja allergia ei estä normaalien

ehkäisyvalmisteitten käyttöä. Lateksi- eli kumi-
allergikoille on markkinoilla Avanti-merkkinen
kondomi, joka ei sisällä lateksia.

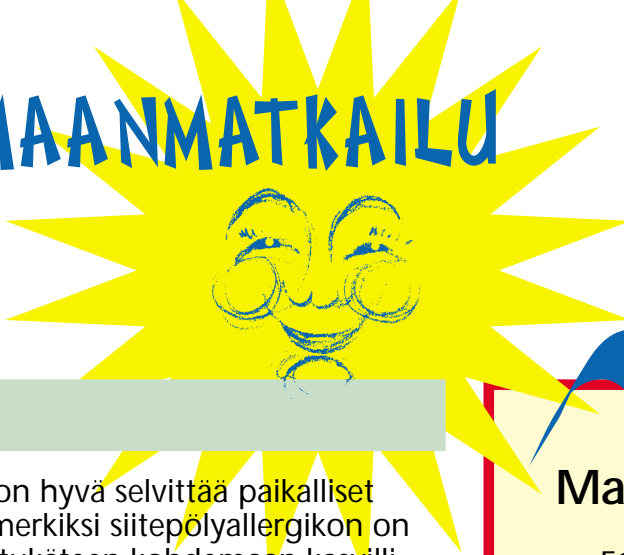
ASTMA JA ARMEIJA

Ennen armeijaan menoa tehdään kaikille 18-
vuotiaille lääkärintarkastus, jossa määritetään
palveluskelpoisuusluokka. Allergikkojen ja
astmaatikkojen kohdalla harkitaan, miten he
tulevat selviämään varusmiespalveluksessa
mahdollisen kriisin aikana. Lievää astmaa
sairastavat voivat palvella A-luokassa. Tarvitta-
essa voidaan allergia- ja astmalääkitykseen
tehdä muutoksia olosuhteiden mukaan. Varus-
miespalvelusaikana nuori altistuu normaalia
enemmän erilaisille infektioille, voimakkaalle
fyysiselle rasitukselle ja pölyille. Useihin yksi-
köihin on saneerattu erityisiä allergiatupia,
joissa siivoukseen ja materiaaleihin on kiinni-
tetty enemmän huomiota. Valtaosa astmaa
sairastavista nuorista suorittaa varusmiespalve-

luksen ilman suurempia ongelmia. Hyvä moti-
vaatio helpottaa myös astmaa ja allergiaa
sairastavien selviämistä armeijasta. Fyysistä
kuntoa on hyvä kohottaa ennen varusmiespal-
velusta, jolloin alokasaika sujuu helpommin.
Käytössä olevaa lääkitystä ei pidä vähentää
vaikka astma ei olisikaan oireillut aikoihin. Jos
allergia- tai astmaoireet hankaloituvat, on
syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle.



ULKOMAANMATKAILU



Siitepölyt

Ennen matkaa on hyvä selvittää paikalliset olosuhteet. Esimerkiksi siitepölyallergikon on hyvä selvittää etukäteen kohdemaan kasvillisuuden siitepölyhuiput. Asiaan voi tutustua internetissä osoitteessa <http://www.cat.at/pollen/> tai tiedustella asiaa Turun yliopiston aerobiologian laitokselta 02-333 6065. Tietoa saa myös Soneran GSM liittymällä, palvelun numero on 400 ja hakusana SIITEPÖLY (1,89 mk / haku).

Sairaushoito ulkomailla

Jokainen Suomen kansalainen on oikeutettu äkillisen sairauden hoitoon EU-maissa; erillissopimus Suomella on mm. Pohjoismaiden ja

Matkalle mukaan:

- E111-todistus Kansaneläkelaitoksen paikallistoimistosta
- Kela-kortti
- matkavakuutus
- lääkärintodistus sairaudesta ja käytetyistä lääkkeistä englannin kielellä
- oman hoitavan lääkärin puhelinnumero
- yhteystiedot omaisiin englannin kielellä
- kohdemaan Suomen lähetystön tai konsulaatin osoite

Unkarin kanssa. Kohdemaassa annettava hoito ja kustannukset ovat samat kuin maan omille asukkailla. Julkiseen sairaanhoitoon pääsy edellyttää Kelan paikallis-toimistosta saatavaa E111-todistusta. Tarkempia tietoja eri maiden hoito- ja korvauskäytännöistä saa Kelan paikallistoimistosta.

- luettelo ruoka-aineista, joille on allerginen englannin tai kohdemaan kielellä
- luettelo lääkkeistä, joille on allerginen
- lääkärin kanssa sovitut tarvittavat lääkkeet ja mahdolliset sovitut ylimääräiset lääkkeet

Tarvittaessa:

- hengityssuojain
- pölypunkkisuoja tyynyyn ja patjaan
- adrenaliinipumppu (Epipen)

Erillinen matkavakuutus on suositeltava, koska se oikeuttaa yksityislääkärin palveluihin kohdemaassa ja korvaa myös mahdollisen kotiinkuljetuksen sairastapauksessa. Matkaoppaalla tai hotellin henkilökunnalla on tiedossa turisteja hoitavat lääkärit.

Lentomatka

Lentomatkaa varten on ruoka-allergikon tehtävä erikoisruokavaliotilaus jo matkaa varatessa. Nenän tukkoisuutta ja korvien lukkiutumista lentomatkan aikana voi ehkäistä antihistamiini-tabletilla ja nenää avaavilla nenätipoilla tai -suihkeilla.

Hotelli

Useissa hotelleissa on jo mahdollisuus varata ns. allergiahuone, jossa ei ole kokolattiamattoja, huoneissa ei saa tupakoida eikä niissä vieraile kotieläimiä. Huoneen tulisi olla sellainen, ettei liikenteen pakokaasut, ravintolan käryt tai oleskelutilojen tupakansavu kulkeudu huoneeseen. Ilmastoitu hotelli on paras. Matkanjärjestäjälle

voi esittää toivomuksia huoneen siivoukseen ja liinavaatteiden vaihtoon liittyvistä järjestelyistä. Lisäksi on syytä varmistaa, ettei vuodevaatteissa ole käytetty höyheniä. Oma tyynyn- ja patjansuojus on hyvä ottaa mukaan.



Omat lääkkeet

Tarvittavat lääkkeet on pidettävä alkuperäispakkauksissaan ja ne pakataan käsimatkatavaroihin samoin kuin reseptit, joista selviää lääkeannostus. On hyvä varata mukaan englanninkielinen lääkärintodistus sairaudesta ja siihen käytettävistä lääkkeistä annostuksineen. Tulli voi vaatia selvitystä yksittäisistä tableteista. Lisäksi on hyvä varata mukaan mm. sopivat särky- ja vatsalääkkeet. Mahdollisista lääkeallergioista on hyvä olla englanninkielinen selostus mukana.



Ruokailu

Savuttomia ja hyvin ilmastoituja ravintoloita on useimmiten vaikea löytää. Paras ilmanlaatu on useimmiten ravintolan ulkoterassilla. Ravintolaa varten on hyvä varata maankielinen tai englannin kielinen lista niistä ruoka-aineista, joita ei voi syödä. Lisäksi on hyvä varautua maankielisellä ruokailusanastolla. Kalaallergikon, joka oireilee kalan hajusta, on syytä pysytellä kaukana kala-toreista ja kalasatamista. Nestetasapainosta huolehtiminen on tärkeää, jotta hengitysteiden limakalvojen kosteus säilyy. Paras janojuoma on pulloitettu vesi.

ASTMA JA ALKOHOLI



Viineissä on useita erilaisia aineita, joista allergikko voi saada oireita. Jo puhdas alkoholi vapauttaa elimistössä histamiinia. Viinin ja muiden alkoholijuomien lisäaineet aiheuttavat yliherkkyyttä. Lisäaineita on juomiin lisättävissä maku-, väri-, aromi- tai säilöntäaineissa. Yliherkkyyden tai allergian oireina on ihottumaa, ihon punoitusta ja turvotusta, nenän tukkoisuutta ja aivastelua, vatsaoireita tai astman pahenemista. Lisäaineet on merkitty tuotteisiin E-koodinumeroin. Maksutonta E-koodiluetteloa saa mm. kuntien elintarviketarkastajilta ja paikallisista Allergia- ja Astmayhdistyksistä.

RIKKIYHDISTEET

Rikkiyhdisteitä (E 220 - E 228) käytetään alkoholijuomissa säilöntäaineena. Haihtuvat rikkiyhdisteet voivat aiheuttaa keuhkoputkien supistumista. Korkeimmat rikkipitoisuudet ovat maakeissa, rypäleistä valmistetuissa valkoviineissä.

SORBIINIHAPPO JA ASKORBIINIHAPPO

Sorbiinihappoa (E 200) ja sen suoloja (E 202, E 203) käytetään myös säilöntäaineena. Se aiheuttaa herkille ihmisille suun ympäristön punoitusta ja ihoärsytystä. Askorbiinihappoa (E 300) käytetään hapettumisenestoaineena, mutta se ei aiheuta allergisia reaktioita.

VÄRIAINHEET

Atsoväriaineiden on todettu aiheuttavan etenkin asetosalisyylihapolle herkistyneille henkilöille nokkosihottumaa, nenä- tai astmaoireita. Suomessa niitä ei käytetä, mutta tuontialkoholi-juomissa niitä saattaa löytyä. Atsoväriaineita käytetään esimerkiksi cocktail-kirsikoissa ja väkevissä viineissä. Atsovärejä ovat mm. tartratsiini (E 102), paraoransi (E 110), atsorubiini (E 122), amarantti (E 123), uuskokkiini (E 124), alluranpunainen (E 129), briljanttimusta (E 151), ruskea HT (E 155).

MAKU- JA AROMIAINEET

Yliherkkien on syytä suhtautua varauksella maustettuihin alkoholijuomiin. Punaviineissä on enemmän aromiaineita kuin valkoviineissä.

BIOGEEINSET AMIINIT

Biogeeniset amiinit, joista yleisin on histamiini voivat aiheuttaa migreenityyppisiä allergisia reaktioita, ihottumaa ja verenpaineen laskua. Punaviineissä ja vanhoissa, kauan tynnyreissä varastoiduissa viineissä on eniten histamiinia.

MUUT AINEET

Viljan valkuaisainetta gluteenia on mm.oluissa. Punaviineissä on tanniinia, joka saattaa ärsyttää limakalvoja.

ALLERGIALÄÄKKEET JA ALKOHOLI

Allergialääkkeitä, antihistamiineja ja lääkkeitä, joissa on punainen kolmio ei pidä käyttää yhdessä alkoholin kanssa. Alkoholi vaikuttaa näiden lääkkeiden tehoon ja sivuvaikutuksiin ja voi aiheuttaa jopa hengenvaarallisia reaktioita. Keskustele lääkkeiden ja alkoholin yhteensopi- vuudesta oman lääkärin kanssa.

Lisätietoja saa myös Alkon www.sivuilla, osoitteesta www.alko.fi, kohdasta alkoholi ja terveys.

NUORET JA TUPAKKA



Tupakointi alkaa tavallisesti "harmittomista" kokeiluista, joista luisutaan nikotiiniriippuvuuden kautta säännöllisesti tupakoiviksi. Tupakointi aiheuttaa pahoinvointia ja huimausta. Se johtuu tupakan myrkyllisistä aiheosista.

Tupakassa on yli 4000 erilaista ainetta, joista noin 50 aiheuttaa syöpää. Tupakassa oleva nikotiini aiheuttaa huumeiden kaltaista riippuvuutta. Riippuvuus aiheuttaa pakonomaista päivittäistä käyttöä. Tupakointi moninkertaistaa todennäköisyyttä erilaisiin sairauksiin. Kaksi kolmesta nuorena tupakoinnin aloittaneesta sairastuu ja kuolee ennenaikaisesti johonkin tupakkaperäiseen sairauteen. Jo lyhytaikaisesta tupakoinnista seuraa:

- hampaiden kellastumista ja paha haju hengityksessä
- epämiellyttävä tunkkainen haju vaatteissa ja hiuksissa
- päänsärkyä, keskittymisvaikeuksia
- väsymystä
- fyysisen suorituskyvyn laskua
- toistuvia hengitystieinfektioita
- haju- ja makuaistin huononemista
- ihon värin huononemista

HYVÄT ASTMAA SAIRASTAVAT NUORET!

Tämä kirjanen on ensimmäinen nuorille tarkoitettu opas astmasta. Me kirjoittajat, yksi astmaa sairastava nuori mukana, olemme pyrkineet tuomaan esille mahdollisimman paljon asioita, jotka liittyvät Sinun elämääsi. Astman hyvä hoito on tärkeää, vaikkakaan sen toteuttaminen ei ole aina helppoa Sinulle. On hyvä olla kriittinen oman astman hoidossa. Turhaa hoitoa ei ole olemassakaan, vaikka ehkä sellainenkin on tullut mieleen. Hankkimalla tietoa astmasta, sen oireista, hoidosta ja ennusteesta pystyt pitämään huolen itsestäsi ja astmastasi.

Me kirjoittajat pyydämme Sinulta palautetta tästä oppaasta. Ainoastaan sellainen opas, joka vastaa teidän nuorten tarpeita, on hyvä. Tehdään tästä oppaasta sellainen. Käytä tätä, lue tätä, näytä kavereille ja tee muutosehdotuksia, jos katsot olevan aihetta.

TAKE CARE!

NETTIOSOITTEITA,
joista saat lisää tietoa:

Allergia- ja Astmaliitto
www.allergia.com

Hengityслиitto HELI
www.hengityслиitto.fi

GlaxoSmithKline
www.glaxosmithkline.fi

EFA
www.efanet.org

Lähdekirjallisuus:
Hahtela T., Hannuksela M. ja Terho E. (toim.);
Allergologia. Duodecim 1999

Laitinen L.A., Juntunen-Backman K., Hedman J. ja Ojaniemi S. (toim.);
Astma. Duodecim 2000.