

Was ist Asthma?

Asthma ist eine Erkrankung, die Ihre Lunge betrifft. Sie ist eine der häufigsten Langzeiterkrankungen bei Kindern, aber auch Erwachsene können Asthma haben. Asthma verursacht pfeifende Atmung, Kurzatmigkeit, Engegefühl in der Brust, und Husten in der Nacht oder am frühen Morgen. Wenn Sie Asthma haben, haben Sie es ständig, Asthma-Anfälle treten aber nur auf, wenn etwas Ihre Lunge irritiert.

Uns sind nicht alle Dinge bekannt, die Asthma verursachen können, wir wissen aber, dass genetische, umwelt- und berufsbedingte Faktoren mit der Entwicklung von Asthma in Verbindung gebracht werden.

Wenn jemand aus Ihrem engsten Familienkreis Asthma hat, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie es auch haben. „Atopie“, die genetische Veranlagung, eine allergische Krankheit zu bekommen, kann eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung von allergischem Asthma spielen. Es handelt sich allerdings nicht bei jedem Asthma um allergisches Asthma.

Umweltfaktoren wie Schimmel oder Feuchtigkeit, einige Allergene wie Staubmilben und Passivrauchen werden mit der Entwicklung von Asthma in Verbindung gebracht. Luftverschmutzung und Virusinfekte der Lunge können ebenfalls zu Asthma führen.

Berufsbedingtes Asthma tritt auf, wenn jemand, der noch nie Asthma hatte, daran erkrankt, weil er oder sie einem Auslöser bei der Arbeit ausgesetzt ist. Dies kann passieren, wenn Sie beispielsweise eine Allergie auf Schimmel bei der Arbeit entwickeln oder Reizstoffen wie Holzstaub oder Chemikalien ausgesetzt sind, entweder immer wieder in geringerem Maße oder auf einmal in höherem Maße.

Wie können Sie feststellen, ob Sie Asthma haben?

Es kann schwierig sein, festzustellen, ob jemand Asthma hat, besonders bei Kindern unter 5 Jahren. Die Überprüfung durch eine Ärztin/einen Arzt, wie gut Ihre Lunge funktioniert und ob Allergien bestehen, kann die Feststellung erleichtern, ob Sie an Asthma leiden.

Bei einer Untersuchung wird eine Ärztin/ein Arzt Sie fragen, ob Sie viel husten, besonders in der Nacht. Er oder sie wird auch fragen, ob Ihre Atemprobleme nach körperlicher Aktivität oder zu bestimmten Jahreszeiten schlimmer sind. Dann wird Sie die Ärztin/der Arzt nach Engegefühl in der Brust, pfeifender Atmung und Erkältungen fragen, die länger als 10 Tage anhalten. Er oder sie wird fragen, ob jemand in Ihrer Familie Asthma, Allergien oder andere Atemprobleme hat oder hatte. Schließlich wird die Ärztin/der Arzt nach Ihrem Zuhause fragen, ob Sie die Schule oder Arbeit versäumt haben oder Schwierigkeiten haben, bestimmte Dinge zu tun.

Die Ärztin/der Arzt kann auch einen als Spirometrie bezeichneten Atemtest durchführen, um herauszufinden, wie gut Ihre Lunge funktioniert; hierbei wird untersucht, wie viel Luft Sie ausatmen können, nachdem Sie vor und nach der Anwendung eines Asthmamedikaments ganz tief eingatmet haben.



Was ist ein Asthma-Anfall?

Ein Asthma-Anfall kann Husten, Engegefühl in der Brust, pfeifende Atmung und Atemprobleme beinhalten. Der Anfall erfolgt in den Atemwegen Ihres Körpers, die Luft zu Ihrer Lunge transportieren. Wenn die Luft durch Ihre Lunge strömt, verkleinern sich die Atemwege, so wie die Zweige eines Baumes, die kleiner sind als der Baumstamm. Bei einem Asthma-Anfall schwellen die Seiten der Atemwege in Ihrer Lunge an und verengen sich. Es gelangt weniger Luft in Ihre und aus Ihrer Lunge, und ein von Ihrem Körper produzierter Schleim verstopft die Atemwege.



Sie können Ihr Asthma kontrollieren, wenn Sie die Warnzeichen eines Asthma-Anfalls kennen, sich von Dingen fernhalten, die einen Anfall verursachen, und den Rat Ihrer Ärztin/Ihres Arztes befolgen. Wenn Sie Ihr Asthma kontrollieren, werden Sie:

- keine Symptome wie pfeifende Atmung oder Husten haben,
- besser schlafen,
- nicht die Arbeit oder Schule versäumen,
- an allen körperlichen Aktivitäten teilnehmen können, und
- nicht ins Krankenhaus gehen müssen.



Was verursacht einen Asthma-Anfall?

Ein Asthma-Anfall kann auftreten, wenn Sie „Asthma-Auslöser.“ ausgesetzt sind. Ihre Asthma-Auslöser können sich erheblich von denen anderer Menschen unterscheiden. Lernen Sie Ihre Auslöser kennen und wie Sie sie vermeiden. Seien Sie vor einem Asthma-Anfall auf der Hut, wenn Sie Ihre Auslöser nicht vermeiden können. Einige der häufigsten Auslöser sind Tabakrauch, Staubmilben, Außenluftverschmutzung, Schabenallergene, Haustiere, Schimmel, Rauch von brennendem Holz oder Gras und Infektionen wie Grippe.



Wie wird Asthma behandelt?

Um Ihr Asthma zu kontrollieren, sollten Sie Ihr Medikament genau nach Anweisung Ihrer Ärztin/Ihres Arztes nehmen und sich von Dingen fernhalten, die einen Anfall auslösen können.



Nicht jeder Asthmatiker nimmt das gleiche Medikament.

Manche Medikamente kann man einatmen, andere in Form einer Tablette einnehmen. Es gibt zwei Arten von Asthmamedikamenten - entweder für schnelle Linderung oder zur Langzeitkontrolle. Medikamente für schnelle Linderung kontrollieren die Symptome eines Asthma-Anfalls. Wenn Sie Ihre Medikamente für schnelle Linderung immer öfter anwenden müssen, sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie ein anderes Medikament benötigen. Medikamente zur Langzeitkontrolle tragen dazu bei, dass Sie weniger und leichtere Anfälle haben, sie helfen aber nicht während eines Asthma-Anfalls.

Asthmamedikamente können Nebenwirkungen haben, aber die meisten Nebenwirkungen sind leicht und klingen schnell ab. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nach den Nebenwirkungen Ihrer Medikamente.

Denken Sie daran - *Sie können Ihr Asthma kontrollieren*. Mit der Hilfe Ihrer Ärztin/Ihres Arztes können Sie Ihren eigenen Asthma-Aktionsplan erstellen. Entscheiden Sie, wer eine Kopie Ihres Plans haben sollte und wo diese Person sie aufbewahren sollte. Nehmen Sie Ihre Medikamente zur Langzeitkontrolle, auch wenn Sie keine Symptome haben.