

Asma em adultos

Introdução

A asma é uma doença contínua (crónica) nas vias respiratórias dos pulmões (os brônquios) que se caracteriza pela a inflamação e inchaço das vias respiratórias. Nas pessoas com asma, os brônquios são mais sensíveis do que o normal e há certas coisas que os irritam, originando a pieira, tosse, a sensação de aperto no peito e falta de ar.

Alguns estímulos comuns para o surgimento de asma são os ácaros, o pêlo de animal, o pólen, o fumo de tabaco, o ar frio e infecções respiratórias.

Chama-se ataque ou ataque agudo de asma ao aparecimento severo dos sintomas. Os ataques de asma podem ser potencialmente fatais e podem necessitar de tratamento hospitalar.

No Reino Unido, mais de cinco milhões de pessoas sofre de asma, sendo que um milhão são crianças. Cerca de dois terços das crianças deixarão de ter asma à medida que vão crescendo, mas a doença pode voltar a aparecer na fase adulta.

A severidade dos sintomas da asma difere de pessoa para pessoa, desde ligeira a grave. Não há cura para a asma, mas existem bastantes tratamentos que podem ajudar a gerir a doença com sucesso.

Sintomas

Os sintomas da asma incluem falta de ar, a sensação de aperto no peito, pieira e tosse (sobretudo à noite).

A severidade e a duração dos sintomas variam bastante e são imprevisíveis. Por vezes pioram durante a noite e durante, ou após, sessões de exercício.

Os sintomas de um ataque de asma agudo pioram rapidamente. O indivíduo terá dificuldade em respirar e falar, terá a pulsação acelerada, pode ficar com os lábios e/ou as unhas roxas, a pele poderá ficar mais apertada à volta do peito e do pescoço e as narinas poderão dilatar-se enquanto tenta respirar.

Se tiver sintomas de um ataque agudo de asma, deve procurar ajuda médica de imediato. Muitas vezes, os sintomas iniciais de um ataque de asma agudo desenvolvem-se devagar, podendo demorar entre 6 a 48 horas até se tornarem sérios.

Parte do tratamento para a asma será reconhecer o aparecimento dos sintomas e tomar as medidas necessárias para evitar que desenvolvam.

Causas

A asma não tem uma causa única conhecida, mas existem vários factores que podem contribuir para o aparecimento da doença. como uma predisposição genética (algo nos genes que aumente a probabilidade de vir a ter asma), a dieta e o ambiente.

No desenvolvimento da asma, reconhecem-se como factores de risco antecedentes familiares de asma ou de problemas alérgicos e exposição ao fumo de tabaco em criança, sobretudo se a mãe fumou durante a gravidez.

Os sintomas da asma podem ser desencadeados por alergénios (coisas que causam reacções alérgicas) como o pólen, ácaros, fumo de cigarro, fumos químicos e alguns medicamentos como a aspirina ou bloqueadores beta.

Outros desencadeadores podem ser infecções, stress, determinados alimentos e determinadas condições atmosféricas, como ar frio.

Parte do tratamento para a asma é reconhecer os estímulos e tentar evitá-los.

Diagnóstico

O seu médico de família poderá normalmente diagnosticar a asma perguntando sobre os seus sintomas, examinando-lhe o peito e ouvindo a sua respiração.

O diagnóstico da asma pode habitualmente ser confirmado com a execução de alguns testes, sendo o mais popular o teste de medição do fluxo expiratório.

Este teste utiliza um aparelho manual pequeno, o medidor do fluxo, para medir a quantidade de ar expelida pelos pulmões. Regista-se o valor e receita-se um medicamento ao paciente que seja eficaz no tratamento da asma a curto prazo.

Depois de tomar o medicamento, o paciente volta a executar o teste. Se os valores forem muito mais elevados depois de tomar o medicamento anti-asmático, normalmente o diagnóstico está confirmado.

Se os sintomas de asma forem diferentes dos normais (atípicos), ou se se verificarem sintomas adicionais, o paciente poderá ser encaminhado para um raio-X, que eliminará a suspeita de outros problemas pulmonares.

Tratamento

Se os sintomas da asma forem pouco frequentes e ligeiros, ser-lhe-á receitado um inalador que contém um medicamento chamado agonista beta 2 de curta duração, que deve utilizar para aliviar os sintomas de asma.

Se os sintomas forem mais frequentes, receberá um segundo inalador com um medicamento chamado corticosteróide inalado. Normalmente ser-lhe-á recomendado que tome duas doses diárias de corticosteróides inalados para evitar a ocorrência de sintomas.

Se os sintomas continuarem a não estar controlados, poderão ser-lhe receitados medicamentos adicionais, como agonistas beta 2 de longa duração ou antagonistas dos receptores de leucotrienos para adultos. Estes medicamentos deverão evitar que os sintomas se desenvolvam.

Se a asma continuar a não estar controlada, poderão ser-lhe receitados esteróides em comprimido. O consumo prolongado de esteróides orais pode trazer efeitos secundários sérios, por isso são utilizados apenas depois de se tentarem todas as outras opções de tratamento.

Os ataques de asma podem ser tratados com doses aumentadas de agonistas beta 2. Os ataques mais agudos poderão necessitar de tratamento hospitalar, onde se utilizará uma combinação de oxigénio, agonistas beta 2 e esteróides orais para controlar a asma.

Prevenção

Se tem asma e é fumador, pare de fumar. Fumar pode reduzir a eficácia da medicação da asma, e parar de fumar vai reduzir a severidade e a frequência dos sintomas.

Nunca fume perto das crianças. Se as crianças forem expostas ao fumo do cigarro, têm um maior risco de vir a ter asma. Se o seu filho ou filha tem asma, fumar perto dele ou dela vai piorar a doença.

Identifique os estímulos que provocam a asma tomando nota dos sintomas à medida que pioram e utilizando um medidor de fluxo expiratório depois ingerir determinados alimentos ou de tomar determinados medicamentos que pense serem a causa dos sintomas.

Poderá controlar melhor a asma se mantiver um peso saudável. Assim, deve ter uma dieta saudável e fazer exercício regularmente. O seu médico de família poderá fornecer-lhe informação e aconselhamento.

Devido a um risco crescente de complicações, se tiver uma asma aguda deverá levar anualmente a vacina da gripe. Também deverá levar a vacina antipneumocócica, contra uma bactéria que pode causar pneumonia, meningite e infeções sanguíneas.

Serviço confidencial de tradução

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.