

L'asma és una malaltia respiratòria freqüent tant en nens com en adults. Els bronquis s'inflamen i no deixen sortir l'aire. Llavors apareixen els símptomes de l'asma: sensació d'ofec, tos i xiulets al pit (sibilàncies).

Com es diagnostica?

El diagnòstic es fa amb l'**espirometria**. De vegades es fan **proves cutànies** si es sospita una al·lèrgia. Per al seguiment de la malaltia s'utilitza el mesurador del flux espiratori màxim (**MFEM**).

Té tractament, l'asma?

L'asma pot durar tota la vida, però amb els tractaments actuals, es poden controlar molt bé els símptomes. La medicació manté la seva efectivitat encara que es faci servir de forma continuada i no crea addicció.

La medicació inhalada arriba directament als pulmons, això fa que l'efecte sigui més efectiu. No hi ha un sistema inhalatori millor que un altre. Cadascú ha de triar el sistema que li sigui més fàcil i pràctic.

La "cortisona" és molt important com a tractament de fons de la malaltia per disminuir la inflamació del bronquis. Per via inhalada els efectes secundaris són mínims. De vegades cal un tractament amb pastilles durant alguns dies i sota supervisió mèdica.

Altres mesures:

- ▶ És convenient vacunar-se de la grip.
- ▶ Cal evitar els al·lèrgens (pèls d'animals, àcars de la pols, humitat...). Es desaconsellen els humidificadors ja que poden afavorir el creixement de fongs i àcars.

Les persones amb asma poden fer les mateixes activitats i esport que les altres. És recomanable fer exercici d'intensitat moderada o algun esport. De vegades pot ser necessari prendre tractament inhalat abans de l'exercici.

Com puc saber si una crisi asmàtica és greu?

És important que hagi parlat amb el seu metge el que ha de fer a casa si empitjora. En cas de dubte consulti sempre.

Si en qualsevol moment s'ofega parlant o en repòs, si té molt ofec sense xiulets o si el seu MFEM està per sota del 60 % del seu millor valor ha d'anar directament a urgències.

