



Asma: una guida per gestirla al meglio



# Vivere con l'asma





#### I fascicoli della collana:

- 1: Conoscere l'asma
- 2: Asma: quale cura
- 3: Evitare le crisi
- 4: Vivere con l'asma



Le informazioni fornite si riferiscono agli asmatici adulti e sono in linea con quanto dichiarato nel Progetto Mondiale Asma (Global INitiative for Asthma - GINA), versione 2002.

Questo fascicolo non intende sostituirsi al medico e al personale sanitario. Nulla di quanto è scritto in queste pagine può essere usato per eseguire indagini cliniche e per formulare diagnosi su malattie o disturbi: è questo un compito che spetta solo al medico curante.

Coordinamento redazionale: Valeria Brancolini  
Coordinamento grafico: Giorgio Merli

Immagine: Grazia Neri - Corbis

Finito di stampare: settembre 2003  
Stampa: Everprint srl - via G. Rossa, 3  
20061 Carugate (MI)



© 2003 Masson SpA

A MediMedia Company  
via Muzio Attendolo detto Sforza 7/9  
20141 Milano  
tel 02 5749521 - fax 02 574952270  
e-mail: info.med@masson.it  
http: www.masson.it



# Una vita normale

L'asma è una malattia **cronica** e **variabile**: ciò significa che non è possibile guarire i meccanismi che mantengono attiva l'infiammazione delle vie aeree e che bisogna imparare ad adattare le cure ai diversi momenti dell'anno o della propria vita per far fronte ai cambiamenti che possono influenzare la comparsa di riacutizzazioni. Come accade per tutte le malattie da cui non si guarisce, ma con le quali bisogna imparare a convivere, gestendole al meglio, la diagnosi di asma può essere vissuta male dalla persona che ne viene a conoscenza per la prima volta, suscitando molti dubbi e quesiti:

- posso guarire dall'asma?
- i farmaci prescritti dal medico saranno sufficienti a farmi stare bene?
- come funzionano questi farmaci?
- come posso sapere se la mia asma è ben controllata?
- come posso conoscere i fattori che scatenano le riacutizzazioni?
- come posso evitare questi fattori?
- quali sono gli obiettivi che voglio raggiungere con questa terapia?
- posso fare una vita sociale normale?
- posso fare attività fisica?
- cosa devo fare se i sintomi peggiorano?
- quando devo rivolgermi al medico e quando al pronto soccorso?

È importante ricordare che, grazie ai progressi nella comprensione dei meccanismi dell'asma e nella messa a punto di farmaci efficaci, utilizzati a basse dosi e secondo le fasi della malattia, oggi è possibile, nella maggioranza dei casi, eliminare quasi del tutto i sintomi e tenere sotto controllo la malattia, senza effetti collaterali e conducendo una vita normale.



# Il rapporto con il medico

Per raggiungere questi obiettivi, è necessario conoscere bene l'asma e le sue possibili cure e seguire scrupolosamente la terapia e i cambiamenti di stile di vita consigliati.

Un buon rapporto col proprio medico curante è un fattore determinante per la riuscita della terapia. Parlando con lui si può capire quali sono i meccanismi della malattia, perché sono stati prescritti certi farmaci e come funzionano. Sarà suo compito fornire indicazioni scritte sulle cure e sui dosaggi, dare consigli pratici su come evitare i fattori che scatenano le crisi e consigliare eventuali controlli specialistici, nonché seguire nel tempo la situazione per adattare la terapia alle mutate condizioni dell'asma o dell'ambiente in cui si vive.

L'**alleanza** con il medico potrà dare buoni frutti solo se anche chi è malato collabora in modo costruttivo:

- assumendo la terapia secondo gli schemi prescritti
- controllando il proprio stato di salute e riferendo al medico eventuali variazioni
- adattando il proprio stile di vita al fine di evitare i fattori scatenanti
- segnando sul diario o su quaderno le domande o i dubbi che vengono in mente per porli al medico in occasione della prossima visita
- riferendo eventuali sintomi che potrebbero richiedere una modifica nel trattamento al fine di migliorare la propria qualità della vita



# Seguire la terapia

Per quanto riguarda la terapia, come si è già ricordato, uno dei compiti fondamentali di chi soffre di asma è seguire attentamente il **piano terapeutico** concordato con il medico: non farlo è una potenziale fonte di ricadute, con gravi conseguenze sull'andamento della malattia. Non basta infatti curare solo gli attacchi acuti, ma è necessario tenere a bada l'infiammazione bronchiale costantemente, con cure quotidiane.

In particolare, non bisogna mai prendere iniziative personali e abbandonare una terapia per seguire i consigli di amici o familiari, che potrebbero essere corretti oppure no.

Se si hanno dubbi sui farmaci prescritti, la loro sicurezza, o le ragioni per cui, anche quando in apparenza si sta bene, si ha bisogno di un trattamento giornaliero, è bene discuterne con il proprio medico.

## Il timore del cortisone

Chi ha l'asma spesso ha paura di assumere i cortisonici, farmaci molto efficaci contro l'infiammazione che rappresentano la terapia di base per tutti, a parte i casi di asma lieve intermittente.

Questi timori oggi non sono giustificati. Molti studi dimostrano, infatti, che l'assunzione dei farmaci per via inalatoria ha ridotto la comparsa di effetti collaterali.

In questi casi, infatti, la quantità di farmaco che va in circolo è molto bassa e non è in grado di scatenare reazioni avverse, mentre l'efficacia è massima perchè il farmaco agisce laddove è necessario. Se si hanno dubbi o domande sulla sicurezza dei cortisonici, è bene parlarne con il proprio medico.

## Come usare il misuratore di PEF

- Riportare il cursore dell'apparecchio sullo zero o in fondo alla scala graduata
- Se possibile mettersi in piedi. Usare la stessa posizione ogni volta che si fa la misurazione
- Fare una inspirazione più profonda possibile
- Mettere il boccaglio dell'apparecchio in bocca, tenendolo tra i denti. Attenzione a non ostruirlo con la lingua
- Soffiare nell'apparecchio con tutta la forza possibile
- Guardare il cursore e segnare su un quaderno il valore indicato
- Riportare il cursore sullo zero e ripetere la misurazione altre due volte
- Considerare il miglior valore tra i tre (il più alto). Questo è il proprio picco di flusso espiratorio (PEF)

# Il controllo della terapia

Per sapere se il piano terapeutico condiviso con il medico sta funzionando e se lo si sta seguendo in modo corretto è necessario che la persona che soffre di asma controlli giornalmente lo **stato di salute** del proprio apparato respiratorio, come il diabetico fa con la glicemia e l'iperteso con i valori della pressione. A volte, infatti, si può avere una sensazione di benessere ingannevole o dovuta a un eccessivo consumo di farmaci al bisogno. Per questo si raccomanda di valutare il picco di flusso espiratorio (PEF), una misura della quantità di aria che una persona è in grado di emettere soffiando con tutta la forza possibile in un apposito misuratore portatile. Se le vie aeree sono ostruite dall'infiammazione o dal muco, la quantità di aria diminuisce perché trova un ostacolo al suo passaggio.

Il PEF può essere misurato sia dal medico di famiglia, sia a casa propria con un apposito apparecchio, acquistabile nei negozi di sanitari.

Ogni persona ha un migliore valore personale del PEF. Si raccomanda di misurare il PEF ogni giorno, la mattina e la sera, di prendere nota dei propri valori su un **diario** e di comunicare al medico o al consulente specialista qualsiasi peggioramento rispetto al valore di riferimento, perché potrebbe essere necessario un adattamento della terapia.

### Un esempio di diario

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
PEF							
Terapia assunta							
Sintomi diurni							
Sintomi notturni							
Altre considerazioni							



Per facilitare la valutazione si può fare riferimento a un sistema che viene chiamato a semaforo dalla similitudine con il segnale stradale, chiedendo al medico di compilare le aree con i valori di riferimento. In pratica solo chi è nella cosiddetta "area verde" può continuare a curarsi secondo lo schema che ha ricevuto nel corso dell'ultima visita.

### **Migliore valore personale:**

#### **Area verde**

\_\_\_\_\_ (spazio per il valore del PEF). Se ci si trova nell'area verde significa che ci si sente bene. L'asma non interferisce col lavoro, con le attività quotidiane o col sonno. Continuare a prendere i farmaci previsti dal proprio schema giornaliero.

#### **Area gialla**

\_\_\_\_\_ (spazio per il valore del PEF). Attenzione! Si sta perdendo il controllo della malattia. Ci si potrebbe anche non sentire male, ma le misurazioni del PEF segnalano che le vie aeree sono infiammate. Si potrebbero però manifestare sibili respiratori, tosse, oppressione toracica o difficoltà di respiro.

Prendere i farmaci suggeriti dal proprio piano terapeutico per questo stadio di malattia o rivolgersi nuovamente al medico. Evitare le situazioni che rischiano di scatenare gli attacchi.

#### **Area rossa**

\_\_\_\_\_ (spazio per il valore del PEF). Quando ci si trova nell'area rossa vuol dire che si sta avendo una riacutizzazione asmatica.

Prendere subito i farmaci previsti dal proprio schema terapeutico in caso di attacco acuto. Chiamare il medico appena possibile o andare in ospedale se la situazione non migliora. Chiamare il 118 se si hanno difficoltà a respirare, se non si riesce a camminare o se le labbra o le unghie diventano blu.

**Come in tutte le malattie croniche, l'esperienza di chi ci è già passato può essere preziosa sia dal punto di vista psicologico, sia da quello pratico: come ottenere esenzioni e aiuti, come assumere determinati farmaci, eccetera. Per questo sono nate le associazioni di pazienti asmatici riunite, dal 1994, in Federasma. Per conoscere l'indirizzo dell'associazione più vicina, si può consultare l'elenco sul sito di Federasma ([www.federasma.org](http://www.federasma.org)), telefonare al numero 0574-541353, o scrivere un messaggio all'indirizzo [federasma@fsm.it](mailto:federasma@fsm.it).**



# La reazione giusta

Vivere con una malattia cronica può essere più semplice se si capisce quale è il modo migliore di affrontarla e di prepararsi alle situazioni che possono provocare problemi. Secondo numerosi studi psicologici sono tre i meccanismi con cui le persone che soffrono di disturbi cronici reagiscono alla loro condizione:

- dipendenza dalla malattia e ansia
- eccessiva indipendenza dalla malattia ed eliminazione del problema
- matura accettazione della propria condizione e presa in carico degli interventi necessari

Nel primo caso le persone vivono costantemente preoccupate dal fatto che possa presentarsi una crisi o un peggioramento; spesso non nutrono fiducia nei medici e nemmeno nelle cure prescritte. Non hanno la pazienza di aspettare che i farmaci effettivamente curativi (o farmaci di fondo) comincino a mostrare i loro effetti e usano una quantità eccessiva di farmaci al bisogno.

Chi invece preferisce non pensare alla propria condizione trascura visite ed esami, non mette in atto le misure di prevenzione necessarie, non assume la terapia e si ricorda di essere asmatico solo quando compare una crisi: anche questo tipo di asmatico usa in genere troppi farmaci al bisogno.

È ovvio che solo il terzo tipo di reazione consente di controllare efficacemente i propri sintomi e di condurre una vita sociale e lavorativa normale.



# Alcune situazioni particolari

Vi sono momenti particolari della vita nei quali può essere più difficile seguire le terapie e aumentano le paure legate alla propria condizione. Alcuni accorgimenti possono aiutare ad affrontarli al meglio.

## *Lo stress*

Essere sotto stress e in collera sono due stati d'animo negativi per chiunque, ma soprattutto per chi soffre di asma. Alcune sostanze messe in circolo dall'organismo nei momenti di stress possono, infatti, facilitare il mantenimento dell'infiammazione, che è la causa principale dell'asma.

Quando ci si arrabbia, poi, si tende a respirare più rapidamente e il battito cardiaco accelera. In questo modo si induce un'iperventilazione che può scatenare una crisi di asma. In questi casi è fondamentale **imparare a rilassarsi** e a rallentare il ritmo del respiro.

In quanto malattia cronica, l'asma stessa è una fonte importante di stress. A volte può essere utile fare ricorso all'aiuto di uno psicologo.

## *La gravidanza*

La gravidanza può accompagnarsi a timori, spesso ingiustificati o comunque esagerati, nei confronti del piccolo e di se stesse: la donna con asma, infatti, teme sempre che i farmaci possano danneggiare in qualche modo il bambino che aspetta. Ciò è falso: il medico prescriverà infatti per lo più farmaci inalatori, che vanno in circolo in quantità molto limitate. Inoltre è dimostrato che il bambino soffre molto di più della mancanza di ossigeno dovuta all'attacco d'asma della madre che degli eventuali effetti collaterali legati ai farmaci.



### *Un'altra malattia*

Un momento critico può essere rappresentato dalla comparsa di un'altra malattia che viene a sommarsi all'asma. Per quanto riguarda l'interazione tra farmaci è compito del medico valutare l'insieme delle terapie prescritte. Se invece si rende necessario un intervento chirurgico è bene **parlarne con il medico** per fugare eventuali dubbi e ansie ed essere correttamente informati.

### *In vacanza*

L'idea di andare in vacanza può spaventare per la possibilità di crisi e attacchi acuti. Ogni asmatico, però, può aspirare a trascorrere **vacanze normali**, purché segua alcune raccomandazioni: consultare il medico su cosa fare in situazioni di emergenza; seguire con costanza e regolarità il piano terapeutico; scegliere luoghi che siano adatti alla propria situazione, assicurandosi che la presenza di fattori scatenanti per la propria asma sia minima; chiedere il recapito di un medico che potrebbe intervenire in caso di peggioramento dei sintomi e quello dell'ospedale più vicino; preparare e portare con se una sintesi della propria situazione; portare con se tutti i farmaci necessari al trattamento.

## Una risposta per i dubbi

È evidente da quanto detto finora che è possibile dare una risposta ai tanti dubbi che colgono chi ha l'asma. L'importante è affrontare la malattia nel modo giusto e conoscere gli strumenti che possono aiutare a tenerla sotto controllo.



REALIZZATO DA



FEDERAZIONE ITALIANA  
CONTRO LE MALATTIE POLMONARI  
SOCIALI E LA TUBERCOLOSI