

Asma brônquica

O que é?



Doença inflamatória crônica das vias respiratórias, em que ocorre redução ou obstrução no fluxo de ar, por edema da mucosa dos brônquios, hiperprodução de muco nas vias aéreas e à contração da musculatura lisa.

Geralmente é reversível, de forma espontânea ou através de medicações, mas pode também tornar-se irreversível.

Sintomas

- Tosse (com ou sem catarro)
- Falta de ar ou dificuldade respiratória
- Chiado no peito

Os sintomas classicamente são mais comuns a noite e no início da manhã



Prevalência

Aproximadamente 1 a cada 10 pessoas tem asma!

Orientações gerais

Para o controle adequado da doença:

- 1) Vacina:** Certifique-se que estão todas em dia. Particularmente importantes são as de influenza (anual) e de pneumococo 23 e 13 valente;
- 2) Atividade física:** Procure manter atividade física regular. Lembre-se de realizar aquecimento antes!
- 3) Controle da rinite:** O controle adequado da rinite ajuda no controle da asma;
- 4) Controle do refluxo:** O controle adequado do refluxo ajuda no controle da asma;
- 5) Controle de exposição ambiental:** Mantenha-se afastado da fumaça do cigarro, o ambiente arejado, evite cheiros fortes, fogão a lenha, lareira, ácaros, poeira, mofo, animais domésticos - se alergia e agasalhe-se bem no frio;
- 6) Controle o peso:** O excesso de peso é extremamente prejudicial para o pulmão. Evite o excesso de peso;
- 7) Use o dispositivo** corretamente e conforme orientação médica;
- 8) Alguns alimentos** podem piorar os sintomas, como leite, amendoim, trigo, soja, ovos e camarão e outros crustáceos;
- 9) Realize a espirometria** anualmente. Algumas pessoas podem precisar de exame com mais frequência;
- 10) Beba bastante água** e alimente-se de forma saudável: Evite corantes e conservantes.

Discuta com seu médico sobre o seu tipo de asma (chamado fenótipo) e descubra outras medidas específicas para o seu caso!

Asma brônquica

Crise de asma

O que é? É a piora dos sintomas de falta de ar, chiado no peito e/ou tosse, que pode vir de maneira súbita, ou progressiva. Geralmente demanda mais medicação para controle ou ida a pronto socorro.

O que fazer?

1. Inicialmente se acalme. É comum que a ansiedade aumentem e piorem os sintomas. Sente-se e respire tranquilamente. Inspire pelo nariz lentamente e solte pela boca, por 5 minutos. **Inclinar-se para frente** pode ajudar.

2. Peça ajuda. Conte a **frequência respiratória** (quantas inspirações realiza em 1 minuto), verifique se consegue falar frases inteiras, sem parar para puxar o ar. Se tiver oxímetro, realize a medida da **oxigenação**. Meça os **batimentos cardíacos** em 1 minuto.

3. Faça inalação com 4 puffs de aerolin (salbutamol) ou duvent, de 20 em 20 minutos, por até 1 hora (total de 12 puff), depois pode manter 4 puffs a cada 4 horas, enquanto houver sintomas.

Após cada puff, segure a medicação com o peito cheio de ar o máximo que der.

Caso tenha dificuldade de usar a medicação devido falta de ar, ele pode ser administrado com a ajuda de um **espaçador**. Neste caso, aplique a medicação do lado contrário da máscara e respire normalmente por 1 minuto para cada puff.



Quando procurar atendimento médico?

1. Se os sintomas não melhorarem após as medidas iniciais (acima);
2. Se não conseguir falar frases completas, devido dificuldade para respirar / fala monossilábica;
3. Fadiga ou uso excessivo da musculatura respiratória (do peito, diafragma ou de região cervical);
4. Se frequência cardíaca > 120 batimentos por minuto, persistente;
5. Se frequência respiratória > 30 incursões por minuto, persistente;
6. Oxigenação baixa (< 94%);
6. Sudorese;
7. Alteração do nível de consciência (sonolência, responder pouco);
8. Extremidades ou região ao redor da boca azulada (cianose).



Dra Thais Leibel

Rua Maestro Cardim, 1251, sl 91, Bela Vista, São Paulo, SP. CEP 01323-001
thaisleibel@gmail.com | drathaisleibel.com | Tel (11) 94509-2749