

Astma

Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen

Muut materiaalit:

Sisältö

1. Johdanto
2. Sairaus: Astma
3. Oireet ja tutkimukset
4. Hoito
5. Lääkkeet
6. Lähteet



1. Johdanto



Pääasiat astmasta

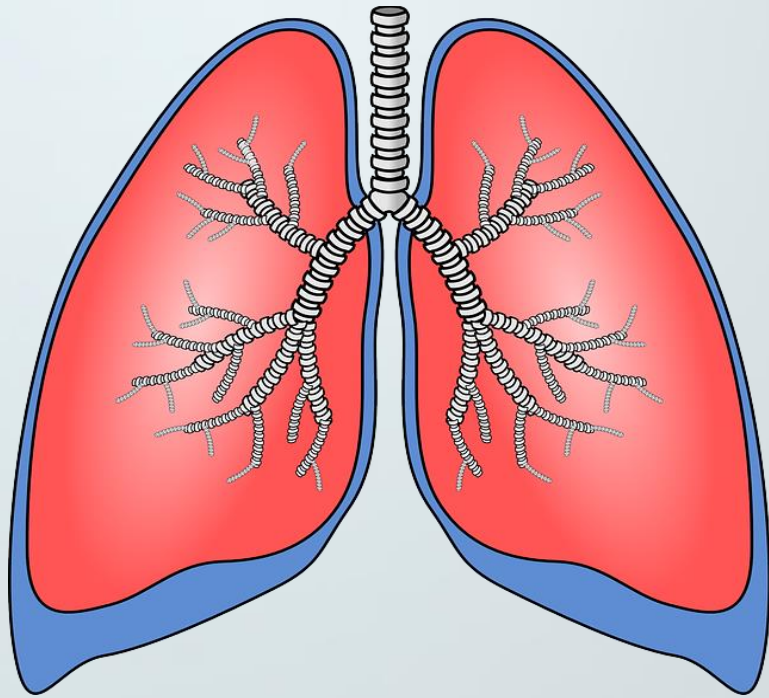
- Oppimateriaalissa on pääasiat astmasta.
- Materiaali kuuluu tutkinnon osaan **Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen**.
- Sanat
 - hyvinvointi = voida hyvin, hyvä olo
 - toimintakyky = kyky toimia, voi ja osaa tehdä asioita
 - edistäminen, edistää = lisätä, parantaa



2. Sairaus: Astma



Astma



- Sairaus, jossa keuhkoputket tulehtuvat ja supistuvat (menevät pienemmäksi) helposti.
- Noin 6–9 % ihmisistä sairastaa astmaa.
- Astma voi alkaa missä iässä tahansa, ja syy on usein perinnöllinen (sairaus on vanhemmilla tai suvussa).
- Kuva. Keuhkot. Pixabay.



3. Oireet ja tutkimukset



Astman oireet

- **Kuiva yskä:** yskä, jossa ei tule limaa.
- **Hengenahdistus:** vaikea hengittää.
- **Vinkuva uloshengitys:** hengitys, joka kuulostaa vinkumiselta.



Astman oireet

- **Keuhkoputkien sileiden lihasten supistuminen:** keuhkoputkien lihasten kiristuminen.
- **Limaneritys:** limaa tulee enemmän.
- **Keuhkoputkien limakalvon paksuuntuminen ja turpoaminen:** keuhkoputkien sisäpinta on paksu ja turvonnut.



Oireet tulevat yleensä, kun on ollut:

- **Flunssa:** yleinen vilustuminen.
- **Fyysistä räsitusta:** liikunta tai muu fyysinen ponnistelu.
- **Altistumista allergeenille:** kosketus aineeseen, joka aiheuttaa allergiaa.



Tutkimukset: röntgen



- Röntgenkuva keuhkoista ja poskionteloista
 - **Thoraxin röntgentutkimus:**
Röntgenkuva keuhkoista.
 - **Natiivi-NSO-röntgenkuvaus:**
Röntgenkuva poskionteloista.
- Röntgenkuva =
 - kuva ihmisen sisältä
 - turvallinen tapa tutkia
 - kivuton (ei kipua).



Tutkimukset: puhalluskokeet

- **Spirometria:** mittaus, jolla selvitetään keuhkojen hengitystilavuudet.
- **PEF mittaus:** mittaus, jolla selvitetään keuhkojen uloshengityksen huippuvirtaus. Tämä tehdään usein kotona.



4. Hoito



Astman hoito

- **Allergeenisaneeraus:** vähennetään tai poistetaan kodista tai muusta ympäristöstä aineet, jotka aiheuttavat astmaoireita.
- **Siedätyshoito:** totutetaan kehoa aineisiin, jotka aiheuttavat allergia- tai astmaoireita.



Astman hoito

- **Ruokavalio (lapsilla erityisesti):** erityinen ruokavalio, joka voi auttaa astman hoidossa, erityisesti lapsilla.
- **Liikunta:** säännöllinen liikunta, joka voi parantaa keuhkojen toimintaa.
- **Tupakoinnin lopettaminen:** lopetetaan tupakointi, koska se pahentaa astmaa.



Lääkehoito: lääkkeitä astman hoitoon

- Astmaa hoidetaan yleensä hengitettävillä lääkkeillä, joita kutsutaan **inhalaatiolääkkeiksi**.
 - jauhemaisia (jauhe) inhalaatiolääkkeitä
 - sumutemaisia (sumute) inhalaatiolääkkeitä
- Tärkein lääke on tulehdusta hoitava **kortikosteroidi**, joka hengitetään keuhkoihin.
- Lisäksi astmaatikolla on yleensä **lyhytvaikutteinen lääke**, joka **avaa keuhkoputket** nopeasti tarvittaessa



Astmalääkkeen hengitystekniikka

- Oikea tekniikka ottaa lääke on tärkeä ja sitä täytyy harjoitella (lääkkeenottotekniikka).
- Jauhemaiselle ja sumutemaiselle lääkkeelle on omat ohjeet.
- Katso oikea tekniikka videosta [Otatko astmalääkkeesi oikein?](#)



5. Lähteet



Lähteet

- Allergia-, iho- ja astmaliitto: <https://www.allergia.fi/>. Viitattu 27.11.2024.
- Jaatinen, Tiina & Raudanoja, Jari 2018: Suomalaisten sairaudet. SanomaPro, Helsinki.
- Taam-Ukkonen, Minna & Saanio, Susanna 2024: Turvallisen lääkehoidon perusteet. SanomaPro, Helsinki.



Tekijä

- Anne Ervasti



VIERKO

Vieraskielisen opetuksen kehittäminen

Kotimaisten kielten opetuksen
tarjonnan ja laadun kehittäminen
ammattillisessa koulutuksessa

2024

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

