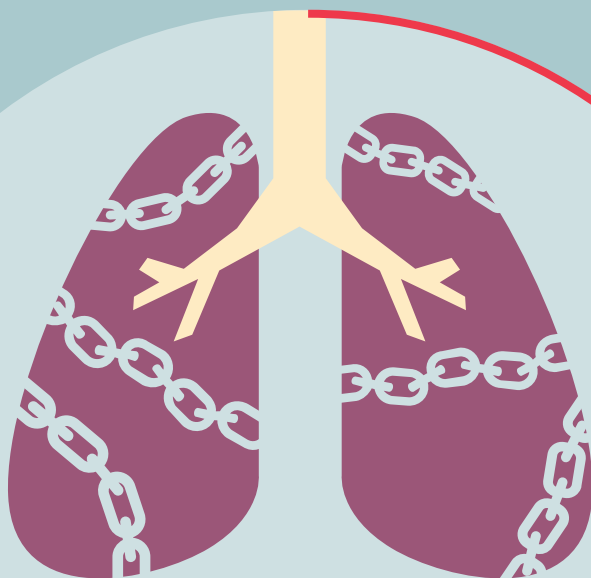


Hjärt 
Lungfonden

Astma

FAKTA OM KRONISK INFLAMMATION I LUFTVÄGARNA



Minst
800 000
personer i Sverige
lider av astma

Mediciner och rökfritt underlättar vid astma

Astma är en kronisk sjukdom där luftrörens slemhinnor är extra känsliga för olika former av retning. Men med rätt mediciner kan många ändå leva ett nästan normalt liv.

Vad är astma?

Astma är en folksjukdom där luftrörens slemhinnor är kroniskt inflammerade, vilket innebär att de är extra känsliga för olika former av retning. När luftrören utsätts för retande ämnen uppstår kramp i den glatta muskulaturen runt luftrören och slemhinnan blir inflammerad och svullen. Samtidigt ökar produktionen av slem.

När den glatta muskulaturen drar ihop sig i kramp blir luftvägarna trånga och smala och det blir tungt att andas. Inflammationen och den ökade produktionen av slem framkallar hosta.

Astma brukar delas in i två huvudtyper – allergisk astma och icke-allergisk astma.

Allergisk astma är den vanligaste formen hos barn och symptom utlöses

när man kommer i kontakt med sådant som man är överkänslig mot, vanligtvis pollen, pälsdjur eller kvalster. Kroppens antikroppar sätter då igång en allergisk reaktion i form av astma.

Icke-allergisk astma, som är vanligast hos vuxna, kan utlösas av luftvägsinfektioner, kall luft, vissa läkemedel, irriterande ämnen som parfym, tobaksrök, avgaser eller av fysisk ansträngning.

Ett astmaanfall kan pågå från några minuter upp till flera timmar och i vissa fall flera dagar. Mellan anfallen känner sig den astmasjuka i allmänhet helt frisk, men det är ändå viktigt med regelbunden förebyggande mediciner. Det är också av stor vikt att den som har astma försöker hålla en sund livsstil genom att vara rökfri, motionera och hålla normalvikt.

FAKTA OM ASTMA

800 000

Cirka 800 000 personer i Sverige lider av astma och 50 000 av dem har svår astma.



SYMPTOM

Återkommande perioder av hosta

Väsande och pipande andning

Tryckkänsla över bröstet

Andnöd

Ångest i samband med anfallen

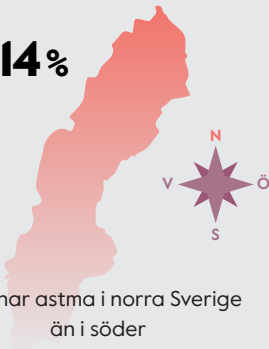


Cirka 10 procent av Sveriges befolkning har astma



7 procent av Sveriges barn har astma

↑ 14%



ORSAKER

Arv

Rökning och andra miljöfaktorer

Underliggande allergi

Övervikt

”Rökning i hemmet, dålig ventilation, fukt och mögel är ofta relaterade till astmatiska problem, liksom svåra luftföroreningar utomhus.”

Varför får man astma?

Astma kan bero på arv, miljö eller livsstil eller, vilket är troligt, en kombination av flera faktorer.

Både tvillingstudier och kartläggningen av den genetiska koden hos personer med astma visar att allergisk astma till stor del är en ärftlig sjukdom. Forskning visar också att arvet har betydelse även för personer med icke-allergisk astma.

Vid sidan av ärftliga faktorer tros den moderna människans miljö och livsstil vara en viktig förklaring till varför allt fler barn får astma. Förändringar i sättet att leva och i inomhusmiljön anses vara möjliga bidragande orsaker liksom förändringar i kosten och ökad kroppsvikt.

Faktorer i miljön har betydelse för symptom från luftvägarna. Rökning i hemmet, dålig ventilation, fukt och mögel är ofta relaterade till astmatiska problem, liksom svåra luftföroreningar utomhus. Även olika yrkesexponeringar kan orsaka astma.

Studier visar att övervikt både bland barn och vuxna är en riskfaktor för astma. Detta gäller för både allergisk och icke-allergisk astma. I USA har forskarna sett en enorm ökning av astma bland överviktiga.

Riskfaktorn för astma ökar ännu mer om man är både överviktig och rökare.

Ny forskning visar också att tarmfloran har betydelse för utvecklandet av astma liksom att för tidigt födda har ökad risk för nedsatt lungfunktion med astmaliknande symptom.

En faktor som brukar nämnas kallas hygienhypotesen. Det faktum att den hygieniska standarden i vår del av världen är så hög skulle enligt hypotesen ha lett till understimulering av immunförsvaret, vilket förklarar att förekomsten av astma har ökat de senaste decennierna, framför allt hos barn.

Vad är allergener?

Vi bär alla på antikroppar vars uppgift är att bilda försvar mot ämnen som är främmande för kroppen. Allergiker har en ”felprogrammering” i sitt försvar som gör att speciella antikroppar reagerar på naturliga ämnen i miljön som inte är farliga. Dessa ämnen kallas allergener. I Sverige kommer de vanligaste allergenerna från katt, hund, björk- och gräspollen.

Astmaanfall kan utlösas av allergener, men också av så kallade irriteranter som finns i miljön. Det är ämnen som irriterar luftrören som exempelvis tobaksrök, bilavgaser och starka dofter. Ansträngning och kyla kan också bidra till ett astmaanfall. Personer som enbart reagerar på irriteranter har en så kallad icke-atopisk eller icke-allergisk astma. Även för personer med allergisk astma kan de irriterande ämnena utlösa ett astmaanfall.

LÄKEMEDEL

Vissa läkemedel kan orsaka astmaanfall. Framför allt gäller det betablockerare, men hos vissa kan även acetylsalicylsyra, som finns i vanliga värktabletter, ge svåra astmaanfall.

Vilka är symptomen på astma?

Typiska symptom vid astma är andnöd, pipande eller väsande andning, hosta och en känsla av tryck över bröstet. Vid ett anfall drabbas många av djup ångest. Hostan kan vara torr, men oftast hostas ett segt slem upp.

Anfallen kan vara från några minuter upp till flera timmar, men de kan också pågå i flera dagar. Personer med astma har ofta besvär nattetid eller under tidiga morgontimmar, speciellt under perioder då astman är på väg att försämrats.

Hur behandlas astma?

Basen för astmabehandling är inflammationsdämpande och luftrörsvidgande mediciner. Kortisonpreparat som man andas in kallas inhalationssteroider, och läkemedlet dämpar inflammationen i luftrören samt läker irriterad vävnad. För de allra flesta med astma är det bra att andas

SPIROMETRI

Spirometri är en enkel undersökning för att testa lungfunktionen. Metoden kan ge tidigt svar på om patienten har astma, och är också ett viktigt redskap för att följa sjukdomsutvecklingen.

in kortison regelbundet och många kan då leva ett i stort sett normalt liv. Kortison som man andas in verkar inte snabbt utan ska tas varje dag under en längre period för att ge effekt. Det finns även andra läkemedel som har inflammationsdämpande effekt vid astma.

De flesta astmatiker har god hjälp av luftrörsvidgande mediciner, vanligen i form av beta-2-stimulerare, för att lindra och förebygga astmaanfall. De luftrörsvidgande läkemedlen hjälper till att vidga luftrören genom att musklerna runt luftrören slappnar av. Läkemedlen används både vid akuta astmaanfall (kortverkande) och regelbundet (långverkande) för att undvika astmabesvär.

Beta-2-stimulerare används mest i inhalationsform och ger snabb lindring

vid andnöd. De kan tas förebyggande, exempelvis inför en idrottslektion i skolan eller en joggingtur. De kan också hjälpa vid astmabesvär en kall vinterdag, eller vid astmaanfall i samband med en förkylning.

Patienter med svår astma eller kombination av astma och andra sjukdomar behöver vanligen också andra mediciner.

Vad kan jag göra själv?

- ◆ Ta dina läkemedel och se till att astmamedicinen alltid är med
- ◆ Var rökfri och undvik rökiga miljöer
- ◆ Ät näringsrik kost med mycket grönsaker och frukt
- ◆ Motionera regelbundet och undvik stillasittande
- ◆ Gå ner i vikt om du är överviktig

Vad gör forskarna?

Forskarna får allt mer förståelse för hur mekanismerna bakom sjukdomsprocesserna i luftvägar och lunga fungerar. Nästa steg är att identifiera tidiga markörer för sjukdomen och att få kunskap om hur komplikationer kan förebyggas. Det forskas också mycket för att få fram nya och bättre läkemedelsbehandlingar.

I nuläget saknas heltäckande kostråd för astmasjuka liksom ett vetenskapligt underlag för vad som kan göras på individ- och samhällsnivå för att öka livskvaliteten för drabbade. Här behövs också mycket forskning.

Vetenskapligt ansvarig

Erik Melén, docent vid Institutet för miljömedicin (IMM), Karolinska institutet, Solna

Projektledning

Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

Produktion och grafisk form

Sedki Alimam och Markus Ljungblom, Appelberg

Text

Karin Strand, Strandtext

Tryck

Åtta.45, 2018

Beställ information gratis

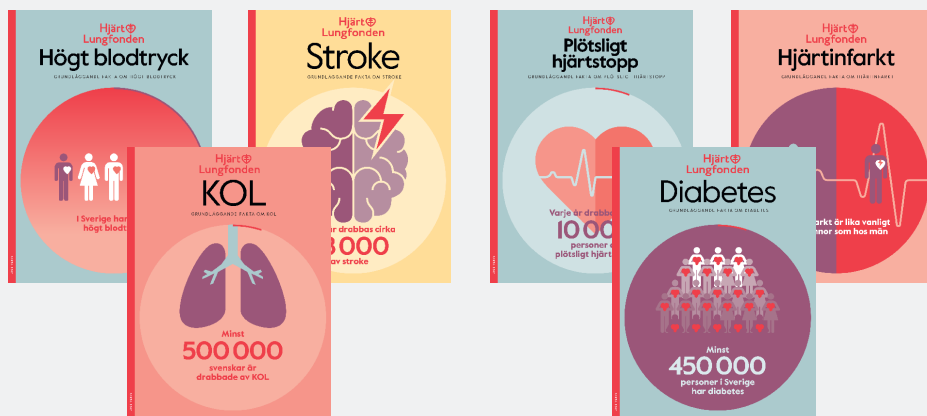
Hjärt-Lungfondens informationsmaterial kan beställas kostnadsfritt på www.hjart-lungfonden.se.

På hemsidan kan du även beställa vårt digitala nyhetsbrev.

**Forskning ger fler mer tid att leva**

Hjärt-Lungfonden samlar in och delar ut pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos och vår vision är en värld fri från hjärt- och lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av bidrag från privatpersoner och företag.

Hjärt-Lungfonden



VILLKOR FÖR BETALNING VIA AUTOGIRO

Jag, nedan benämnd betalaren, medger att uttag får göras från mitt angivna bankkonto på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning via Autogiro.

Kontoförande bank är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt kontoförande banks regler. Meddelande om uttag får betalaren från kontoförande bank. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto i kontoförande bank eller till konto i annan bank.

För uttag gäller dessutom följande: **GODKÄNNANDE/INFORMATION I FÖRVÄG**

Betalningsmottagaren får begära uttag från betalarens konto på förfallodagen

- ♦ om betalaren senast åtta vardagar före förfallodagen fått meddelande om belopp, förfallodag och betalningssätt, eller

- ♦ om betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst.

TÄCKNING MÅSTE FINNAS PÅ KONTOT

Betalaren ska se till att tillräckligt stort belopp finns på kontot för betalning på förfallodagen. Om kontobehållningen inte räcker för betalning på förfallodagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande vardagarna*, som får omfattas högst en vecka. Information om antalet uttagsförsök lämnas av betalningsmottagaren.

STOPP AV UTTAG

Betalaren kan stoppa

- ♦ ett enskilt uttag genom att kontakta betalningsmottagaren senast två vardagar före förfallodagen.

- ♦ alla uttag avseende medgivandet genom att kontakta banken senast två vardagar före förfallodagen.

MEDGIVANDETS GILTIGHETSTID, ÅTERKALLELSE

- ♦ Medgivandet gäller tills vidare. Om betalaren vill återkalla medgivandet gör betalaren det genom att kontakta kontoförande bank eller betalningsmottagaren.
- ♦ Medgivandet upphör senast fem vardagar efter att återkallelsen kommit kontoförande bank eller betalningsmottagaren tillhanda.

RÄTTEN FÖR KONTOFÖRANDE BANK OCH BETALNINGSMOTTAGAREN ATT AVSLUTA ANSLUTNINGEN TILL AUTOGIRO

Kontoförande bank och betalningsmottagaren har rätt att avsluta anslutningen till Autogiro trettio dagar efter det att kontoförande bank/betalningsmottagaren underrättat betalaren härom. Kontoförande bank och betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfallodagen eller om det konto som medgivandet avser avslutats.

* Med vardag avses inte söndag, annan allmän helgdag, lördag, midsommarafton, julafton eller nyårsafton.

Fyll i anmälan Bli Månadsgivare på andra sidan. Riv av svarskortet, vik det dubbelt, tejsa igen och lägg på postdubben. Portot är redan betalt.

Tack för att du blir månadsgivare och stödjer den livsviktiga forskningen!

FRANKERAS EJ
Mottagaren
betalar portot

Hjärt & Lungfonden

Svarspost

Kundnr: 110 344 500

110 05 Stockholm

TEJPA
HÄR

TEJPA
HÄR

Ja jag vill bli månadsgivare

och stödja **Hjärt-Lungfonden** regelbundet

med

kronor per månad

GÖR SÅ HÄR: Fyll i alla uppgifter inklusive vilket belopp du vill ge varje månad och skriv under. Riv loss anmälan, vik talongen dubbel och tejpa igen. Sedan kan du lägga den på postlådan, portot är redan betalt.

Beloppet dras från angivet konto den 28:e varje månad. Som tack för att du stödjer Hjärt-Lungfonden och den långsiktiga forskningen får du vår uppskattade tidning *Forskning för hälsa* fyra gånger per år.

FÖRNAMN	BANKENS NAMN
EFTERNAMN	CLEARINGNUMMER (4 ELLER 5 SIFFROR)
ADRESS	KONTONUMMER (LÖNE/PERSON/PENSIONS/PLUSGIROKONTO)
POSTNUMMER	PERSONNUMMER (KRAV FRÅN BANKGIROCENTRALEN)
ORT	E-POST
TELEFONNUMMER	DATUM
MOBILNUMMER	NAMNUNDERSKRIFT



DIN GÅVA BEHÖVS!

Den här skriften är möjlig att ta fram och erbjudas kostnadsfritt till dig tack vare gåvor till Hjärt-Lungfonden. Gåvorna används också till ett stort antal viktiga forskningsprojekt som kommer att hjälpa många som drabbas av hjärt- och lungsjukdomar. Om du uppskattar den här skriften och tycker att forskning är viktigt, bli månadsgivare! Ge fler människor tid att leva.

Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!

Hjärt 
Lungfonden
Tid att leva