



La scheda salute

Asma



In Svizzera, circa il 10% dei bambini e il 7% degli adulti soffrono di asma. I nostri consigli per prevenire le crisi e gestire la malattia.

Come reagisce l'organismo

L'asma è una malattia infiammatoria del sistema respiratorio e, più in particolare, dei bronchi. Difficoltà respiratoria (dispnea), sensazione di soffocamento, senso di oppressione legato a una tosse irritativa, sibili durante l'espiazione... L'intensità dei sintomi dell'asma è molto soggettiva. Se questi si manifestano generalmente a intervalli irregolari, la dispnea può invece presentarsi in modo costante.

L'asma appare generalmente durante l'infanzia e l'esistenza di un terreno allergico rappresenta il fattore di rischio più importante. Acari, peli di animali, pollini, muffe, ambrosia (vedere www.ambrosia.ch)...: gli allergeni sono quindi i principali fattori scatenanti dell'asma bronchiale, con influenze che variano da un soggetto all'altro. Ma esistono altri elementi di rischio come predisposizione genetica, prematurità estrema, fattori ormonali, esposizione a sostanze irritanti (tabacco, prodotti chimici, farine, pitture, inquinamento atmosferico), rinite allergica non curata o anche determinati farmaci, sforzo fisico o infezione respiratoria. La diagnosi deve essere fatta da uno pneumologo o da un allergologo. Fortunatamente, oggi sono disponibili dei trattamenti efficaci che permettono di controllare l'asma. Va osservato che l'evoluzione della malattia è strettamente legata al trattamento e al suo follow-up.

Cosa potete fare da soli

- Ricordate che la miglior prevenzione è l'assoluta aderenza al trattamento prescritto dal medico.
- Evitate quotidianamente gli allergeni o «trigger» ossia i fattori scatenanti!
- Adottate una buona tecnica di respirazione allo scopo di gestire con tranquillità gli sforzi fisici e le crisi respiratorie acute.
- Praticate delle attività sportive: l'allenamento fisico migliora le prestazioni e la resistenza.
- Prima di intraprendere un viaggio o se siete incinte, consultate il vostro farmacista o il vostro medico che vi consiglierà un trattamento adeguato.
- Avete più di 45 anni, respirate con fatica, tossite spesso, fumate? Rivolgetevi alla Lega cantonale della vostra regione per sottoporvi a un test della funzione polmonare (spirometria). Gratuito, permette di individuare - in pochi minuti e senza dolore - malattie polmonari come l'asma o la BPCO.
- Per sapere di più sull'asma e trovare documentazione e aiuto: www.legapolmonare.ch e www.aha.ch

Il consiglioplus

Alcuni studi evidenziano che due terzi delle persone asmatiche non usano correttamente il loro farmaco contro l'asma. Oltre a una formazione proposta dalle Leghe polmonari cantonali, chiedete consiglio al vostro farmacista. Proprio come queste leghe, il Centro Allergie Svizzera (www.aha.ch) propone il suo test online «Controllo dell'asma» che permette di valutare meglio il modo in cui ogni persona asmatica gestisce la propria malattia.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

