

Asma grave e difficile da trattare

Il trattamento dell'asma mira a controllarne i sintomi, come ad esempio dispnea (respiro affannoso) e sibili, per evitare che questi impediscano lo svolgimento delle attività quotidiane.#

Questo è un obiettivo raggiungibile per molte persone; tuttavia, alcuni hanno difficoltà a tenere l'asma sotto controllo. Nei casi in cui sia difficile limitare l'impatto dell'asma sullo stile di vita del paziente, i medici parlano di "asma difficile da trattare".

Questo foglio informativo spiega in che modo l'asma varia da persona a persona, perché l'asma di alcune persone è difficile da trattare e quali trattamenti sono attualmente disponibili per il controllo dell'asma.

► In che modo l'asma varia da persona a persona?

L'impatto dell'asma varia da individuo a individuo. Tra i molti fattori che generano tali differenze vi sono il corredo genetico della persona, la presenza di altre malattie che possono influenzare l'asma (come ad esempio le allergie) e fattori individuali come il livello di stress o di attività fisica.

Il trattamento, pertanto, deve essere personalizzato. I medici seguono un trattamento a più passaggi per controllare l'asma: se il primo gradino di terapia non riesce a controllare i sintomi, essi cercheranno di capire per quale motivo il farmaco non funzioni. Potranno inoltre prescrivere un farmaco diverso oppure aumentare il dosaggio del farmaco già in uso fino a ottenere il controllo dell'asma.



©iStockphoto.com/energy

Nonostante le varie opzioni terapeutiche, a volte l'asma rimane difficile da trattare.

► Quali fattori possono influenzare il controllo dell'asma?

Ci sono molti fattori che possono avere un impatto sull'asma e che devono essere presi in considerazione nei casi in cui i sintomi siano difficili da controllare.

Fumo



Rispetto ai non fumatori, i fumatori hanno una probabilità quasi tripla di doversi rivolgere ad un ospedale per un'emergenza relativa all'asma. Inoltre, i fumatori hanno una minor risposta ai farmaci rispetto ai non fumatori. Smettere di fumare aumenta le possibilità di ottenere il controllo dei sintomi dell'asma..

Allergie



La presenza di allergie può rendere più difficile il controllo dell'asma. È importante identificare a cosa si è allergici e quali esposizioni è necessario evitare. Inoltre, il trattamento delle allergie può anche aiutare a controllare l'asma.

Altri fattori individuali

Tra i fattori individuali che hanno un impatto sull'asma troviamo:

- - condizioni psicologiche (come ansia, stress o depressione);
- - condizioni ambientali (come vivere in una zona con alti livelli di inquinamento atmosferico, abitare in edifici che presentano umidità o muffe, essere esposti al fumo passivo);
- - condizioni occupazionali (come lavorare a contatto con polveri, farine, componenti chimici o altri fattori scatenanti l'asma presenti nell'ambiente di lavoro);
- - inattività. È stato dimostrato che svolgere regolarmente attività fisica (in modo adeguato alle proprie capacità) può aiutare ad alleviare i sintomi dell'asma.

"La mia asma non è stata sotto controllo per più di un anno e mezzo. In quel periodo, mi sono concentrata sul monitoraggio dei fattori che ne influenzavano il controllo: l'esposizione al fumo passivo, l'esposizione ai fumi da combustione e la quantità di attività fisica svolta. Tra questi, ho scoperto che nuotare regolarmente mi aiutava a gestire meglio l'asma. Per me è stato importante scoprire quali sono i miei limiti. Ciascuno di noi, infatti, può ottenere un risultato diverso. Tuttavia, svolgere un po' di attività fisica può essere di grande aiuto per tenere sotto controllo i sintomi".

Betty Frankemölle, dei Paesi Bassi, affetta da asma grave.

Seguire il proprio regime di trattamento

Esistono due tipi di farmaci per l'asma:

- - farmaci preventivi, da assumere ogni giorno per trattare l'infiammazione dei polmoni. Aiutano a ridurre l'entità dei sintomi e il rischio di attacchi;
- - farmaci a effetto immediato, che alleviano rapidamente ma a breve termine i sintomi quali sibili e dispnea.

Una volta che il medico o l'infermiere avranno trovato un trattamento adatto alle esigenze del paziente, è importante seguirlo diligentemente per poter mantenere il controllo sui sintomi. Una volta che i sintomi sono sotto controllo, la tentazione di smettere di assumere i farmaci preventivi può essere forte. Tuttavia, se si interrompe il trattamento è probabile che i sintomi peggiorino nuovamente.

Come usare l'inalatore



©iStockphoto.com/ia_64

Imparare a usare l'inalatore in modo corretto è molto importante. All'inizio può risultare difficile ed è possibile che sia necessario farsi spiegare dal medico come utilizzarlo.

Usare l'inalatore in modo errato può comportare di non assumere la corretta dose del farmaco. Questa è una causa molto comune di mancanza di controllo sull'asma.

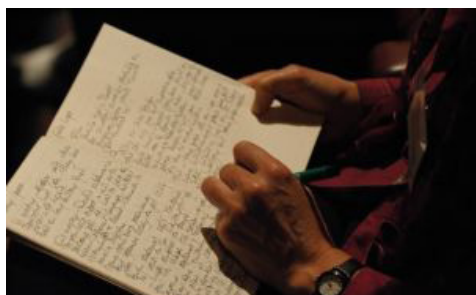
Altre condizioni di salute

Possono esservi altre condizioni da trattare insieme all'asma, che il medico indica come coesistenti o comorbidità. Tra le comorbidità che possono influire sul controllo dell'asma troviamo:

- - il reflusso gastroesofageo;
- - la poliposi naso-sinusale;
- - l'intolleranza all'aspirina (circa il 5% delle persone asmatiche ha reazioni avverse all'aspirina);
- - l'obesità;
- - la tosse cronica;
- - la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno;
- - la rinite allergica, detta anche febbre da fieno (spesso descritta come un raffreddore persistente con naso che cola o congestionato, sensazione di prurito al naso e/o starnuti).

Che cosa posso fare?

Informarsi e comprendere la malattia



Al momento della diagnosi di asma può essere difficile capire cosa possa far peggiorare i sintomi e quali siano i fattori che potrebbero ridurre la capacità di controllare la malattia.

Per farlo, è utile investire del tempo per monitorare il proprio stile di vita. Ad esempio, è possibile tenere un diario in cui registrare l'andamento del picco di flusso, annotando dove e in quali occasioni i sintomi peggiorano. Inoltre, è utile consultare il medico per concordare un trattamento ed uno stile di vita adatti alle proprie esigenze.

Supporto

Se non si riesce a controllare l'asma, consigliamo di consultare regolarmente il medico affinché possa aiutare a trovare delle soluzioni per alleviare i sintomi. Questo risultato può essere ottenuto modificando il regime terapeutico o apportando qualche modifica allo stile di vita.

Le visite dal medico devono avere cadenza regolare, almeno fino a che non si è certi che i sintomi siano sotto controllo e che il regime di trattamento dia risultati soddisfacenti. Se il medico non dovesse riuscire a ottenere questi risultati, potrà indirizzare il paziente a una clinica specializzata in grado di analizzare in modo più approfondito i sintomi e i fattori che contribuiscono al loro sviluppo.

Tra le altre possibili forme di supporto per le persone con asma ci sono i programmi di autotrattamento, che vengono compilati dal medico. Il programma di autotrattamento fornisce informazioni dettagliate su come riconoscere il mancato controllo e quali misure adottare.



"A volte è semplice identificare i fattori che influenzano il controllo dei sintomi dell'asma. Tenere un diario dell'andamento dei sintomi può essere utile per individuare uno schema e identificare questi fattori. Nel mio caso, ho notato un'enorme differenza quando mi sposto in un ambiente con un clima migliore, ad esempio dalla città in campagna, dove l'aria è più pulita. Inoltre, cambiare lavoro e iniziare a lavorare in un ambiente chiuso con un'aria più salubre ha contribuito in modo decisivo al miglioramento dei miei sintomi. In altri casi, invece, non è così semplice. Quando non riesco a tenere l'asma sotto controllo, consultare regolarmente il medico è molto importante per me. Mi viene offerto il sostegno psicologico di cui spesso si ha bisogno. Inoltre, sono aiutata a valutare i fattori che io potrei non aver preso in considerazione e a modificare il mio stile di vita per riottenere il controllo dei sintomi".

Juliëtte Kamphuis, dei Paesi Bassi, soffre di asma difficile da trattare dal 2006. Da oltre un anno riesce a tenere l'asma sotto controllo.

Asma grave

Nella maggior parte dei casi, prestare attenzione ai fattori sopra menzionati è sufficiente per ottenere il controllo dell'asma. Tuttavia, per alcuni (meno del 10% di tutte le persone con asma) questo non basta e i sintomi rimangono incontrollati.

In tal caso, il paziente potrebbe soffrire di una condizione nota come "asma grave". La European Respiratory Society (ERS) descrive l'asma grave come un tipo di asma "che richiede un alto livello di trattamento con due diversi tipi di farmaci preventivi per evitare che vada fuori controllo" o come un tipo di asma "fuori controllo nonostante l'alto livello di trattamento".

Gli esperti del settore stanno ancora cercando di capire perché alcune persone soffrano di asma così grave e quali siano i metodi migliori per trattare questi pazienti.

Poiché l'asma colpisce ciascuno in modo diverso, gli esperti ritengono che non si tratti di un'unica malattia. Attualmente la ricerca nel settore si sta concentrando sull'analisi dei diversi profili genetici individuati nelle persone con asma grave, per cercare di capire in che modo risponderanno ai diversi trattamenti e per identificare dei sottotipi della malattia. Il progetto U-BIOPRED, finanziato dall'Unione Europea, è un esempio di questo tipo di ricerca. Per saperne di più è possibile consultare il sito www.ubiopred.eu.

Qual è il trattamento più adatto a me?

Se il medico dovesse confermare l'ipotesi di asma grave, ci sono molte opzioni terapeutiche da prendere in considerazione. La ERS ha pubblicato delle linee guida per l'asma grave, che forniscono ai medici raccomandazioni su come trattare questa patologia. Per saperne di più sul percorso di trattamento dell'asma grave, è possibile consultare la versione per i pazienti delle linee guida. Visita www.europeanlung.org/projects-and-research/task-forces/