Perguntas e respostas Sobre ASMA

O que é a Asma?

A asma é uma doença caracterizada por pieira, tosse, falta de ar e opressão torácica. Esta incapacidade respiratória é provocada pelo estreitamento das vias aéreas nos pulmões. A deficiência resulta de contracções da musculatura brônquica e excessos de secreção. Atendendo a que os pulmões não podem funcionar normalmente, o volume de ar retido no seu interior aumenta, dificultando progressivamente o trabalho respiratório. O tórax distende-se e verifica-se a ocorrência de pieira. Esta perturbação é recuperável e a respiração volta a normalizar-se com um tratamento apropriado.

Quais são as suas causas e alguns dos agentes causais?

A asma tem numerosas causas entre as quais a mais frequente é a reacção alérgica motivada por certas substancias inaladas ao respirar, (o pólen, bolores, pó de casa, pelo de cães, gatos, cavalos, coelhos ou outros animais, penas cosméticos, loções capilares, perfumes), ingeridas na alimentação, (nozes, amêndoa, trigo, mariscos, chocolates, ovos, leite e cerveja) ou absorvidas em medicamentos (aspirina, antibióticos, etc.). Como outros exemplos temos: o esforço físico, frio, nicotina, fumos e até mesmo de excesso de calor ou sol.

A asma é transmitida aos descendentes? (Asma hereditária)

A hereditariedade é um factor de relevo em certos tipos de alergia. Numa grande percentagem de casos, o asmático tem parentes com asma ou outra doença do tipo alérgico, como sejam a febre dos fenos e eczema. A alergia pode manifestar-se nos pais ou saltar de uma geração e ser detectada nos avós ou ainda ter afectado tios consanguíneos. Numerosos membros de uma família, sem sintomas alérgicos ou asmáticos, podem ter herdado uma tendência alérgica. Até se tornarem sensíveis a determinada substancia e se manifestarem então os sintomas, não existe qualquer indício que seja alérgico.

Por conseguinte, uma pessoa que não apresenta actualmente quaisquer indícios alérgicos

pode, em cinco ou dez anos, revelar uma alergia definida. Na realidade sempre possui uma constituição alérgica e uma predisposição (tendência) para doenças deste tipo.

Existe nalguma idade uma predisposição para a asma?

A asma pode surgir em qualquer idade. Um bebé de 2 meses apresenta pieira e sufocação características, e um velho de 80 anos que, durante toda a sua vida não tinha sido alérgico, torna-se subitamente asmático, após o contacto com o pó de um moinho. Em geral, a asma alérgica aparece habitualmente nas duas primeiras décadas de vida, diminuindo a frequência das crises depois dos quarenta anos. O adolescente asmático tem normalmente uma história de eczema na infância e, posteriormente febre dos fenos. Pensa-se que a asma tem as suas origens na infância.

As infecções têm influência sobre a asma?

Certas infecções respiratórias são susceptíveis de provocar um ataque agudo de asma ou o agravamento da mesma. Devem pois ser prontamente tratadas, o que se consegue, em alguns casos, por meio de medicação antibiótica ou outro tipo de tratamento – quando aconselhado pelo médico. Pode tornar-se necessária a extracção de adenóides infectados ou amígdalas nas crianças.

A asma é idêntica à bronquite?

A asma e a bronquite são doenças diferentes. A primeira é provocada por um estreitamento das vias aéreas, ao passo que a segunda se deve a uma inflamação das mesmas. Os sintomas de ambas podem ser semelhantes, ou seja, a tosse e excesso de secreção mucosa, causando uma respiração irregular.

Contudo as suas causas podem ser muito diferentes. Em alguns doentes, a bronquite pode constituir uma manifestação dissimulada de asma brônquica, sendo o seu diagnóstico exacto apenas possível através da história, observação física e testes especiais.

Em que consiste a “crise asmática”?

Nos doentes, cujos sintomas asmáticos – pieira, tosse, falta de ar e opressão toráxica – se

gravam progressivamente, não sendo atenuados pela medicação habitual, diz-se que se encontram em “crise asmática”.

Este constitui a manifestação mais grave e perigosa da asma. São necessários cuidados médicos apropriados e imediatos para evitar uma insuficiência respiratória.

Na maioria dos casos, a “crise asmática” é evitável, quando o doente e o médico trabalham em estreita colaboração num programa de tratamento benéfico para o primeiro.

O que é a asma de exercício ou esforço?

Pode verificar-se um ataque agudo de asma em alguns doentes, quando estes praticam exercícios ou esforços físicos superiores à sua capacidade por mais de cinco minutos.

A asma provocada pelo exercício é evitável, cumprindo a medicação prescrita pelo médico antes de iniciar uma actividade fatigante.

Os exercícios respiratórios são úteis?

A apreciação dos efeitos a longo prazo dos exercícios respiratórios não revelou qualquer alteração notável da função respiratória. Contudo, os benefícios de um programa geral de exercícios incluindo os respiratórios – podem melhorar a saúde física e o bem estar psicológico.

Uma criança asmática pode praticar actividades físicas?

A criança asmática deve ser encorajada a participar num programa controlado, de exercícios. A natação, a ginástica rítmica e outros desportos, não só melhoram as condições físicas, como também ajudam o doente a recuperar a auto-confiança e aptidão para superar a ua incapacidade. Um programa deste tipo deve processar-se, obviamente, sob orientação médica.

Um adulto asmático pode praticar actividades físicas,

como desportos?

Tal como a criança deve ser encorajada a seguir um programa controlado, de exercícios sob orientação médica, assim deve acontecer em relação ao adulto. Contudo os doentes devem evitar a fadiga, que lhes seja provocada por esforços físicos, preocupações ou falta de sono.

As perturbações emocionais são susceptíveis de desencadear uma crise de asma?

É possível observar-se a existência de correlação entre uma perturbação ou tensão emocional e um ataque de asma. Na realidade, a tensão nervosa e os estados emocionais podem precipitar essa crise. Por vezes, o primeiro ataque de asma verifica-se durante uma crise emocional e a doença é sempre agravada pela ansiedade e tensão nervosa. Mas, tais factores constituem apenas causas secundárias ou subsidiárias da constituição alérgica básica. Torna-se necessário uma investigar para determinar se um ataque agudo é provocado unicamente por factores emocionais.

Como sucede com qualquer doença crónica grave, a asma afecta em geral psiquicamente o doente e a sua família. A consciência deste facto constitui parte essencial do tratamento total do doente.

O fumo é prejudicial ao asmático?

O fumo do cigarro irrita as vias respiratórias, sendo susceptível de aumentar os sintomas de asma. Afecta ainda a actividade normal dos pulmões e favorecer a ocorrência de infecções respiratórias. Deve pois ser evitado por todos os asmáticos.

A sintomatologia asmática desaparece sem tratamento?

Aos primeiros sintomas de obstrução das vias aéreas, o doente deve cumprir a medicação prescrita pelo médico, a fim de obter um alívio rápido Não deve descurar os primeiros minutos de tratamento, durante os quais a medicação produz maiores benefícios. Sem uma terapêutica imediata, a falta de ar pode agravar-se, tornando-se a sua normalização consideravelmente mais lenta.

Podem evitar-se os ataques de asma?

O próprio doente pode contribuir em larga medida para evitar as crises de asma. Assim, deve :

- Evitar o contacto com substâncias causadoras
- Seguir uma alimentação equilibrada e beber diariamente líquidos em abundância
- Evitar o excesso de peso
- Evitar a fadiga excessiva – dormir o numero de horas suficiente (nem de menos nem de mais)
- Evitar mudanças de ambiente extremas – temperatura, humidade e ar muito seco
- Evitar o contacto com pessoas sofrendo de infecções respiratórias
- Cumprir a medicamentação de acordo com as instruções do médico
- Seguir um programa de exercícios diários
- Evitar o fumo (cigarros, lareiras, oficinas, etc.)