



# Arnas aparatuko patologia (eta III)

## Asma (Txurruna)

J. Agirre

**A**rnas zailtasun edo eragozpen larriak dituen gaixotasuna (arnasestua deitzen dena) da, sintomarik gabeko aldiak txandaka dituelarik. Atakeak bapatean agertzen dira eta berez, inolako tratamendurik gabe edota tratamenduarekin lasaitzen (eta desagertzen) dira.

Ia kasuen erdietan, lehenbiziko sintomak 10 urte bete aurretik agertzen dira. Haurtzaroan asma usuagoa da mutikoetan, baina oro har in-

tzidentzia zertxobait altuagoa da emakumezkoen artean.

Ez dira ezagutzen zehazki asma-atakeak eragiten dituzten arrazoi guztiak, baina itxuraz aurrez joera duten pertsonengan agertuko lirateke atake horiek eta, kasurik gehienetan, erreakzio alergikoen ondorioz. Atake hauetan arnasbideak estutu eta itxi egiten dira, arrazoi ezberdinak direla medio airebide horiek irritatu egiten direlako.

Krisi asmatikoa gauzez agertu ohi da, bapatean hasten da, arnasketa azkarra eta ito-behar-sentsazioarekin. Pazientea urduri dago, izerditan, aurpegia kongestionatu egiten zaio eta arnasa hartzeko ahaleginean hatsanka hasten da, oso txistu-hots tipikoak sortuz (txistukariak). Askotan ez tul lehorra ere agertzen da.

Atake akutua agertzen denean, gaixoa lasaitu beharra dago eta ahalik eta lasterren urgentziako medikuari abisatu. Honek berehala jarriko du tratamendua, bronkioak berehalako batean zabalduko dituzten bronkio-dilatadoreak erabiliz.

Krisi gehiago ager ez dadin (prebentzio gisa), komeni izaten da asmaren arrazoa

Logelako hautsa sor ez dadin hartu beharreko neurriak

- \* Hautsa har dezaketen muelle eta jostailu gehiegizkoak fuera.
- \* Hautsa kentzeko oihal heze bat erabili, astean bitan gutxienez, haurra ez dagoenean.
- \* Umea aurrean dagoela ez egin oherik.
- \* Egun osoan gela ongi aireztatuta eduki.
- \* Lumazko koltxoirik eta burukorik ez erabili. Hoberena gomazko koltxoiak eta maindire sintetikoak (nylonezkoak, adibidez) erabiltzea da.

Arnas ariketak, asma bronkiala duten pertsonentzat

Egunero, jaikitakoan eta oheratzerakoan, hamar minutuz:

- \* Airea sudurretik hartu, sabela zabaltzen den bitartean (tripara airea sartuko balitz bezala)
- \* Airea ahotik bota, sabela ahalik eta gehien uzkurtuz. Ariketa hori lehenbizi etzanda, gero eserita eta azkenik zutik egin behar da, beti ere ongi aireztatutako gelan (leihoa irekiz).

diagnostikatzea, eta horren arabera medikaziorik egokiena zein den erabakitzea. Asma alergikoa baldin bada, substantzia erantzulea zein den bilatu behar da, ahal den neurrian hura ebitatzeko, eta bere eraginak murrizteko ere bai (botiken bidez edo desentzibilizazio-tratamendubaten bitartez). Arnas ariketak ere oso baliagarriak izan ohi dira.



## Medikuari galdezka

Ezagutzen ditudan pertsona asmatiko guztiak etsita bezala daude gaixotasunarekin eta molestiak arintzea beste helbururik ez dute. Posible al da asma sendatzea?

Gaur egun posible da asma-forma asko eta asko sendatzea, eta erreazio alergikoari zor zaizkionak bereziki. Kasu hauetan, krisiak sortarazten dituen substantzia ezagutzen dugunean, larruazalpetik injekzio-sail bat ematen zaio gaixoari (honi desentsibilizazioa esaten zaio), lehentxeago edo geroxeago behin-betiko sendatzea lortuz.

Dena den, gaixoari substantzia horrekin dituen harremanak edo ukipenak aurrerantzean ere alde batera utz ditzala esan behar zaio.

Beste batzuetan ez da erabat sendatzen, baina krisien arteko denboraldiak, sintomarik gabekoak, luzatu egiten dira. Askotan, atakeen maiztasuna txikiagotu egiten da adinaren arabera (umearen garapenarekin batera), eta bestalde, gaur egungo botikek nabarmen hobetu dute pertsona asmatikoen bizi-kalitatea.

Asma sufritzen dutenak joera handia eduki ohi dute neguan "hozteko" ere. Komeni al da asmatikoak marrantaren aurka txertatzea?

Gaur egun, medikuek normalean txertoak hartzea gomendatu ohi diete asmatikoei. Paziente hauetan gripe batek, edo baita katarro edo marranta soil batek ere (pertsona normalengan molestia gutxi sortu ohi dituzten prozesuek) asma-krisi larriak sortarazi ditzakete. Duela urte batzuk gripearen kontrako txertoak duda-mudazkoak baziren ere, gaur egungoak probetxu handikoak dira asma prebenitzeko.

Zergatik gertatzen da asmatiko askok atakeak urtaro jakin batzuetan edukitzea, eta gainerako urte-sasoietan inolako arazorik ez edukitzea?

Gure ingurugiroan asko dira pertsona alergikoek amasten dituztenean asma-atakeak sortaraz ditzaketen gaiak. Izan ere, urte-sasoi jakin batzuetan atmosferan substantzia horren kontzentrazioa handiagoa izan ohi da. Arrazoi horregatik, landareen lorautsarekiko alergiko diren pertsonak udaberriaren edo udan bakarrik edukitzen dituzte krisi asmatikoak. Alderantziz, asma dakarren faktorea etxeko hautsa baldin bada, atakeak etengabe gertatuko dira urte osoan zehar, edota egoera jakin batzuetan (denbora luze itxita egon den etxe bat oporraldietarako egokitzen denean adib.) areagotuko dira.

Nere familian asma dutenak asko dira. Kasualitate hutsa ote da, edota ba al du asmak osagai hereditarioen bat?

Joera berezia duten pertsonengan agertu ohi da asma. Amasten dugun airean badaude jende gehientsuenari inolako kalterik egiten ez dioten arren, gaixo asmatiko bati krisi larria sortaraz diezaioketen gaiak. Zalantzarik gabe, joera hori gurasoengandik seme-alabengana transmititzen da, begien edo ilearen kolorea bezalaxe, baina asmak jota dagoen pertsonaren semeak edo alabak ez du derrigorrez gaitza izango.

Aspalditik asma duen pertsonak egin al dezake ezer atakeak ebitatzeko edo gutxienez atakeak hain gogorrek izan ez daitezen?

Asmatikoak, krisia datorkiola nabaritzen duenean, ahalik eta lasaien egoten saiatu behar du. "Arnasa hobeto hartzeko" leihorik irekitzea ez da komeni, aireak, hotza baldin bada bereziki, atakea okerragotu egiten du eta. Giro epelean amastu, sudurretik airea hartuz, ahalik eta mantsoen, inoiz ez ahotik. Airea, suabe eta luze bota, sua piztu nahiko balitz bezala. Atakea desagertzen ez bada, lehendik medikuak errezetatutako botikak hartu, baina kontuan eduki krisi gogorretan medikua beti dela beharrezkoa.

Ume asmatikoak sasoi handikoak izan ohi dira askotan. Bere lagunek adina kirol egin al dezakete ume horiek?

Bai horixe! Umei eta adoleszentei asmatikoak direla eta, ez zaie kirola debekatu behar. Egia da esfortzu fisikoak asma-krisia eragin dezakeela, baina frogatuta dago umea, kirola egin aurretik, inhaladorea erabiltzen ohitzen bada, ariketa egin bitartean ez duela inolako arazorik edukiko.

Dena den, kontuan eduki behar da kirol batzuk asma-atakeak beste batzuk baino gehiagotan sortarazten dituztela. Ildo honetan igeriketa oso gomendagarria da.

Erretzaille porrokatuak sarritan ohi du eztula, nahiz amasteko zailtasuna, eta soinu edo hots arraroak egin ohi ditu. Asma al da hori?

Seguruena, kasu horietan asma baino gehiago tabakoak eragindako bronkioetako gaitz kronikoren bat izango da. Pertsona hori hozten bada, aireak pasatzean bronkio inflamatuak eta pilatutako mukia aurkitzen ditu traba moduan. Prozesu honi bronkitis asmatiforme esaten zaio, amastean pazienteak egiten dituen hotsak asmatikoak egindakoan antzekoak direlako, baina bi prozesuak ez dira gauza bera.

Hiri handietako poluzioak eta zigarroen keak asma-atakeetarako joerari laguntzen al diote?

Bai, poluzio atmosferikoak eta bai zigarro-keak, bronkioetako mukosa irritatzen duten substantziak dauzkate, eta aurretik joera dutenengan asma-atakeak sortaraz ditzakete. Sarri askotan, gaixoaren sentikortasuna hain da handia, ezen lanez edota bizilekuz aldatzera behartua egon baitaiteke.

Kortisonak mesede handia egiten die asmatikoei, baina medikuak beti ari dira kontuz erabiltzeko esaten. Zergatik?

Kortisonak asmaren molestiak arindu egiten ditu, egia da. Baina luzarora okerrerako izan daiteke, eta beste botika batzuk errezeratatzeko aukerak murriztu ditzake. Bestalde, kortisona-dosi altuek pisu-gehikuntza handia dakarkete ("ilargi beta" bezalako aurpegia). Beste batzuetan aknea agertzen da, ile gehiago agertzen da gorputz osoan eta tentsioa igo egiten da. Epe luzera, konplikaziorik larriena hezurren deskaltzifikazioa da, eta honen ondorioz hausturak (bapatean, berezkoak edota oso kolpe txikiengatik). Urdaileko minak eta ultzerak ere sarritan ikusten dira.

Beraz, kortisona botika ona da, asma-atake graberen batean erabili beharrezkoa, baina luzarora ez litzateke etengabe erabili behar aipatu ditugun arazoengatik.

Bizitan zehar, zer konplikazio sor ditzake asmak?

Ume asmatikoengan, usu dira kaxa torazikoaren (bular-kaiolaren) deformazioak. Helduengan, hauen hezurak ez baitira umeenak bezain elastikoak, kaiola guztia zabaldu egiten da, "upela gisako toraxa" sortuz. Zenbait kasutan saihetsezurrak hautsi daitezke, asmatikoek mukiak kanporatzeko egin behar dituzten ezultaldi gogorren ondorioz. Asmak hazkundera atzeratzea ekar lezake umetan, eta baita arnas infekzioak harrapatzeko erraztasun handiagoa ere. Azkenik, urte luzetako asma batek konplikazio grabekoak ekar ditzake; birrikako enfisema edo bihotzeko trastornoak, esate baterako.

Zein helburu dute arnas ariketek pertsona asmatikoengan?

Arnas ariketa horiek toraxeko muskuluak erlaxatu eta sendotzeko oso egokiak dira. Airearen erabat kanporatzea (diafragma eta sabeleko muskuluak ahalik eta gehien desplazatuz) oso eraginkorra izan ohi da asmaren tratamenduan. Batzuetan, gisa honetako gimnasia nahikoa izan daiteke, asma-atake oso fuertea ez bada. Pazienteak ahalik eta gehien aprobetxatzen ditu bere arnas edukiera eta ahalmenak, eta bestalde, asmak luzarora ekarri ohi dituen toraxeko deformazioak ere ebitatzen dira. Ume txikiengan, deformitateak zuzentzeko ere balio dezake arnas gimnasia.

Zer da desentsibilizazioaren kontu hori?

Alergia sortarazten duen substantzia bera injektatzen da larruazalpetik, pixkanaka-pixkanaka, dosiak handiagotuz. Prozesu honen bidez, pazienteak nolabait "ohitu" egiten da kanpoko substantzia horretara eta tratamendua amaitzean, ez da jadanik alergiairik (eta beraz, ezta asmarik ere) eragiten.