

1 MAJ 2018

DITA BOTËRORE E ASTMËS

Dita Botërore e Astmës organizohet në mbarë botën për të rritur ndërgjegjësimin e publikut rreth parandalimit të astmës.

Kjo ditë organizohet çdo vit nga GINA (Global Initiative for Asthma) të martën e parë të muajit maj.

Dita Botërore e Astmës për herë të parë u organizua në vitin 1998 nga GINA në më shumë se 35 vende pas "Takimit Botëror të Astmës" zhvilluar në Barcelonë.

Faktet kryesore rreth astmës

- Astma është një nga sëmundjet kronike jo të transmetueshme të rrugëve të frymëmarrjes, gjatë të cilës ato pezmatohen dhe ngushtohen.
- Rreth 235 milionë njerëz aktualisht vuajnë nga astma. Kjo është një nga sëmundjet më të shpeshta te fëmijët.
- Astma është një problem i shëndetit publik jo vetëm për vendet me të ardhura të larta; ajo ndodh në të gjitha vendet, pavarësisht nga niveli i zhvillimit. Shumica e vdekjeve të lidhura me astmën ndodhin në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme.
- Sipas vlerësimeve të fundit të OBSH-së, në vitin 2015 kishte 383.000 vdekje për shkak të astmës. Shumica e vdekjeve ndodhin tek të rriturit.
- Faktorët më të fuqishëm të rrezikut për zhvillimin e astmës janë substancat dhe grimcat e thithura nëpërmjet ajrit, të cilat mund të shkaktojnë reaksione alergjike ose mund të acarrojnë rrugët e frymëmarrjes.
- Medikamentet mund të kontrollojnë astmën, ndërsa shmangia e shkaktarëve të astmës mund të zvogëlojë ashpërsinë e saj.
- Menaxhimi i duhur i astmës u mundëson njerëzve të gëzojnë një cilësi të mirë jetese.

Astma është një nga sëmundjet kryesore jo të transmetueshme e karakterizuar nga kriza të përsëritura të vështirësisë në frymëmarrje dhe fishkëllima gjatë saj, të cilat ndryshojnë në ashpërsi dhe frekuencë nga personi në person. Tek individët e prekur simptomat mund të shfaqen disa herë në ditë ose në javë, dhe për disa të tjerë ato mund të përkeqësohen gjatë

aktivitetit fizik ose gjatë natës. Gjatë krizës së astmës, tubat bronkial ënjten duke shkaktuar ngushtimin e rrugëve të frymëmarrjes dhe zvogëlimin e lëvizjes së ajrit brenda apo jashtë mushkërive. Simptomat e përsëritura të astmës shpesh shkaktojnë pagjumësi, lodhje, reduktim të aktivitetit jetësor të individëve, sidomos në shkollë dhe në punë. Astma ka një shkallë relativisht të ulët të vdekshmërisë në krahasim me sëmundjet e tjera kronike.

Astma është e nëndiagnostikuar dhe e nëntrajtuar. Ajo krijon barrë të konsiderueshme për individët dhe familjet. Organizata Botërore e Shëndetësisë pranon se astma është problem madhor për shëndetin publik.

Shkaqet

Shkaqet kryesore të astmës nuk janë kuptuar plotësisht. Faktorët më të fuqishëm të rrezikut për zhvillimin e astmës janë një kombinim i predispozicionit gjenetik me ekspozimin mjedisor ndaj substancave dhe grimcave që mund të thithen nëpërmjet ajrit, të cilat mund të provokojnë reaksione alergjike ose mund të acarojnë rrugët e frymëmarrjes, si:

- Alergjenet e brendshme si pluhurat në shtëpi, (në shtretër, qilima dhe mobiljet) apo parazitët e ndryshëm si furrtarja e zezë
- Alergjenet në natyrë (të tilla si poleni dhe myku)
- Kafshët shtëpiake
- Tymi i duhanit
- Alergjenet kimike në vendin e punës
- Ndotja e ajrit etj.

Shkaktarë të tjerë që provokojnë krizat e astmës mund të jenë ajri i ftohtë, ngacmimet ekstreme emocionale si zemërimi ose frika, dhe aktiviteti fizik. Edhe medikamente të caktuara mund të shkaktojnë astmë: aspirina dhe medikamente të tjera josterioide anti-inflamatore dhe beta-blokuese (të cilat përdoren për të trajtuar presionin e lartë të gjakut, zemrën dhe migrenën).

Urbanizimi është shoqëruar me një rritje të astmës, por natyra e saktë e kësaj lidhjeje është akoma e paqartë.

Menaxhimi i astmës

Megjithëse astma nuk mund të shërohet, menaxhimi i duhur mund të kontrollojë sëmundjen duke u mundësuar njerëzve me astmë të gëzojnë një cilësi të mirë të jetesë. Medikamentet me efekt afatshkurtër përdoren për lehtësimin e simptomave gjatë krizave të astmës. Medikamente të tilla si kortikosteroidët aerosole janë të nevojshme për të kontrolluar përparimin dhe përkeqësimin e astmës, si dhe vdekjet e lidhura me të.

Njerëzit me simptoma të vazhdueshme duhet të marrin medikamente afatgjata çdo ditë për të kontrolluar pezmatimin bazë dhe për të parandaluar simptomat dhe përkeqësimin. Qasja e

papërshtatshme ndaj medikamenteve dhe shërbimeve shëndetësore është një nga arsyet kryesore për kontrollin e dobët të astmës në shumë vende.

Por medikamentet nuk janë mënyra e vetme për të kontrolluar astmën. E rëndësishme është gjithashtu shmangia e shkaktarëve të astmës. Çdo pacient me astmë duhet të mësojë se cilët janë shkaktarët e mundshëm të krizave të astmës dhe t'i shmangë si një masë parandaluese.

Megjithëse astma nuk vret në atë nivel sa sëmundjet pulmonare obstruktive kronike (SPOK) ose sëmundjet e tjera kronike, neglizhimi apo dështimi i përdorimit të medikamenteve të përshtatshme ose neglizhimi i trajtimit mund të çojë në vdekje.

Organizata Botërore e Shëndetësisë luan një rol të rëndësishëm në koordinimin e përpjekjeve ndërkombëtare kundër kësaj sëmundjeje. Qëllimi i strategjisë së saj është të mbështesë shtetet anëtare në përpjekjet e tyre për të reduktuar aftësinë e kufizuar dhe vdekjen e parakohshme që lidhen me astmën.

Organizata Botërore e Shëndetësisë thekson se parandalimi parësor për të zvogëluar nivelin e ekspozimit ndaj faktorëve të zakonshëm të rrezikut, veçanërisht tymit të duhanit, infeksioneve të shpeshta të frymëmarrjes gjatë fëmijërisë dhe ndotjes së ajrit (ekspozimi i brendshëm, i jashtëm, dhe në vendin e punës) duhet të jenë objektiva të programeve të parandalimit të astmës.