

# Nuorten astma

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA



# SISÄLTÖ

Miksi minua yskittää .....	3
Miten astmaa tutkitaan .....	5
Miten voin itse vaikuttaa astmaani .....	7
Miksi lääkkeitä, vaikka en koe olevani sairas .....	9
Mikä lääke on minulle oikea .....	11
Onko lääkkeet vaarallisia .....	12
Mitä minä hyödyn lääkkeiden käytöstä .....	14
Tupakka, sähkötupakka, nuuska .....	15
Muita astmaa pahentavia tekijöitä .....	16
Miten astma vaikuttaa elämääni .....	18
Liikunta .....	18
Koulunkäynti .....	19
Kaverit .....	20
Lemmikit .....	20
Ruokailu .....	20
Matkustaminen.....	20
Ammatinvalinta .....	21
Armeija .....	21
Omahoitokortti – ”lupaus hoitaa” .....	22

ASiantuntijat Anne Vuorenmaa, asiantuntija, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry,  
Péter Csonka, LT, lastentautien erikoislääkäri, lastenallergologi,  
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n asiantuntijalääkäri  
TAITTO Funkkis – Brändi & Markkinointi  
KUVAT Jarno Mela  
PAINOAIKKA PunaMusta  
JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2019  
1. painos



# MIKSI MINUA YSKITTÄÄ

---

**EPÄILETKÖ, ETTÄ** sinulla on astma, vai onko sinulla astma? Tiedätkö, mistä se johtuu?

**ASTMA ON** keuhkoputkien tulehduksellinen sairaus. Astman oireet voivat ilmetä monella tavalla. Pitkään, viikkojen ajan kestävä päivittäinen yskä tai poikkeuksellisen kova yskä voivat olla astman ensimmäiset oireet. Astman muita oireita ovat uloshengityksen vinkuminen ja limaisuus. Näiden lisäksi sinusta voi tuntua, että ei jaksakaan esimerkiksi juosta rappusia niin kuin ennen tai lenkillä tuntu, että on vaikea hengittää.

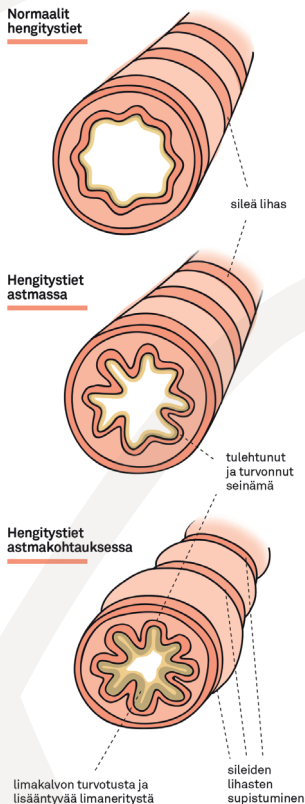
**OIREET JOHTUVAT** siitä, että keuhkoputket ovat ärtyneet tulehdustilan vuoksi. Tulehdukseen liittyy usein limaisuus, liman nousu ja keuhkoputkinen supistuminen. Tämän vuoksi hengitysteissä ilma kulkee kapeampien reittien kautta, ja hengittäminen on työlästä.

**OIREITA VOI** ilmetä esimerkiksi flunssassa, rasituksessa tai siitepölyaikana. Oireet voivat olla vain ajoittaisia, mutta mitä nopeammin astman hoito aloitetaan, sitä tehokkaammin tulehdus saadaan vaimennettua pienemmällä lääkemäärällä.

**NUORISTA ASTMAA** sairastaa noin 15 000, ja samanlaisella joukolla on astmakaltaisia oireita. Lapsuudessa alkanut astma yleensä helpottaa teininä, mutta astma voi myös alkaa vasta nuoruusiässä. Astma on jokaisella omanlaisensa ja hoito on yksilöllistä.

**ASTMAN PERIMMÄISTÄ** syytä ei tiedetä, mutta jos muilla sukulaisillasi on astmaa, se voi lisätä astman riskiä. Allergiatausta vaikuttaa myös astman kehittymiseen, eli jos sinulla on siitepölyallergia tai vaikka koira-allergia, voit saada helpommin astman. Tupakointi lisää astman ja muidenkin sairauksien riskiä moninkertaisesti.

**ASTMA SAIRAUTENA** ei ole mikään maailmanlopun asia. Lääkehoito on nykyään niin tehokasta, että pystyt elämään ihan normaalia elämää. ■



Kuva: Péter Csonka

# MITEN ASTMAA TUTKITAAN

**KOSKA OIREET** ovat hengitysteissä, tutkimukset ovat hengitystiekokeita eli puhutaan keuhkofunktio tutkimuksista.

**PEF-PUHALLUSSEURANTAA** tehdään kotona. Siinä puhalletaan PEF-puhallusmittariin, joka yleensä annetaan sinulle lainaksi terveydenhuollon yksiköstä. PEF-mittarin voi ostaa myös apteekista. Mittariin puhalletaan aamuin illoin. Puhalluslukema kertoo sinun ulospuhallusvoimakkuudestasi. Astmassa uloshengitys vaikeutuu, eli PEF-arvot ovat normaalia pienemmät keuhkoputkien ahtautumisesta takia. Seuranta kestää kaksi viikkoa.

**SPIROMETRIA-NIMINEN** keuhkojen toimintakoe tehdään terveyskeskuksessa, lääkäriseamalla tai sairaalassa. Siinä puhalletaan voimakkaasti ulospäin PEF-mittausta pidempiä puhalluksia. Spirometriassa mitataan keuhkojen tilavuutta ja toiminnan muutoksia myös keuhkoputkia avaavan lääkkeen jälkeen. Hoitaja neuvoo sinua koko ajan mitä tehdään.

**SPIROMETRIATUTKIMUS VOIDAAN** tehdä myös niin, että välillä käydään juoksemassa ja puhallukset mitataan rasiituksen jälkeen. Tämä on tarkempi tutkimus verrattuna ilman rasiitusta tehtävään tutkimukseen.

**HISTAMIINI- ELI METAKOLIINIALTISTUS** tehdään myös terveydenhuollon yksikössä. Siinä tehdään myös puhalluskokeita, mutta sinulle annetaan sumuttimella ainetta, joka ärsyttää keuhkoputkia ja katsotaan, miten se vaikuttaa puhallustuloksiisi.

**ASTMAAN LIITTYY** monesti allergiaperäisyyttä ja allergisella on korkeampi astmariski. Astmatutkimuksiin kuuluu usein myös allergia-testit, joita tehdään joko ihopistokokeina käsi-vartesi iholle tai verikokeena.

**KAIKKIIN TUTKIMUKSIIN** saat ohjauksen hoitavasta yksiköstä sekä kirjallisena että suullisena. ■

Spirometriassa mitataan keuhkojen tilavuutta ja toiminnan muutoksia myös keuhkoputkia avaavan lääkkeen jälkeen.



# MITEN VOIN ITSE VAIKUTTAA ASTMAANI

**ASTMA ON** nuorilla yleensä lieväoireista. Astman oireet ovat yleensä aaltoilevia, mutta lääkitystä tulee jatkaa ohjeiden mukaan, vaikka oireita ei olisikaan. Poikkeuksena on, jos lääkäri toteaa, että sinulla on astma, joka vaatii vain kausiluonteisesti hoitoa esimerkiksi flunssan tai siitepölykauden aikana. Tällöin puhutaan kausiluonteisesta astmasta.

**VAIKKA ASTMAOIREET** olisivatkin pitkän aikaa pois, taipumus astmaan säilyy läpi elämän. Hyvällä hoidolla astma ei rajoita elämääsi, liikumista, kaverien tapaamista tai ammatinvalintaa.

**HYVÄ HOITO** tarkoittaa, että haluat hoitaa itsesi ja otat vastuun astmasi hoidosta. Tiedät, mitkä ovat sinun lääkkeesi ja osaat käyttää niitä oikein. Tunnistat oireesi. Löydät itsellesi sopivan liikuntamuodon ja unohdat tupakka-

kokeilut. Näissä asioissa sinua auttaa hoitavan yksikön lääkäri ja astmahoitaja. Voit myös haakeutua muiden astmanuorten pariin esimerkiksi potilasjärjestöjen kautta.

**ASTMA EI** rajoita elämääsi, kun sitoudut hoitamaan astmaasi yhdessä lääkärin ja astmahoitajan kanssa sovitulla tavalla. ■



# MIKSI LÄÄKKEITÄ, VAIKKA EN KOE OLEVANI SAIRAS

**ASTMA EI** näy ulospäin eikä se ole tarttuvaa. Monesti käy niin, ettei muistakaan sairastavansa, ja silloin helposti unohtuu lääkkeenotto, joka kuitenkin pitäisi suurimmalla osalla astmanuorista olla säännöllisessä käytössä.

**ASTMAA HOIDETAAN** kortisonipohjaisella hengitettävällä hoitavalla lääkkeellä. Tämän lisäksi tulisi olla oireita helpottava avaava lääke, jota otetaan vain tarvittaessa oireiden ilmaantuessa. Keuhkoputkia avaava lääke ei kuitenkaan hoida astmatulehdustasi, vaikka se helpottaakin oireitasi.

**NÄIDEN LISÄKSI** on niin sanottu yhdistelmä-lääke, jota määrätään silloin, kun astmatulehdusta ei ole saatu riittävästi hallintaan hengitettävällä kortisonilla, ja tarvitaan usein keuhkoputkia avaavaa lääkettä. Yhdistelmä-lääkkeessä on näitä molempia lääkkeitä eli keuhkoputkia avaavaa lääkettä sekä hoitavaa kortisoniläkettä.

**ASTMA ON** aaltoileva sairaus. Välillä tarvitaan useampia lääkännoksia, ja välillä pienempi annos riittää pitämään oireet hallinnassa. Kun hoidat astmaa yhdessä lääkärin kanssa sovituin ohjein, oireita ei ole, etkä koe olevasi sairas. Mutta jos unohdat ottaa lääkkeet, oireet palaavat hyvin nopeasti, ja se rajoittaa normaalia elämääsi.

**ASTMAN PAHENEMISVAIHEESTA** puhutaan silloin, kun sinua yskittää enemmän tai hengityksesi vinkuu tai liikunta ei suju normaalisti vaan hengästytt. Oireet ovat samoja kuin silloin, kun astmaasi ei ollut vielä hoidettu. ■



# MIKÄ LÄÄKE ON MINULLE OIKEA

**KAIKILLA ASTMA** ei ole samanlainen, eikä sinun astmasi ole kaiken aikaa samanlainen. Astmaa hoidetaan yleensä hengitettävillä lääkkeillä, jotka ovat jauhemaisia tai sumutemaisia. Lääke on laitteessa eli inhalaattorissa valmiina. Inhalaattoreita on erilaisia, ja yhdessä lääkärin kanssa valitaan se sinulle sopivin laite. Lääkehoidosta pyritään tekemään mahdollisimman helppoa. Yleisimmin käytetään jauhemaisia lääkkeitä, koska ne ovat helpompia käyttää.

**JOKAISELLE SUUNNITELLAAN** oma yksilöllinen lääkitys, joten älä käytä kaverin lääkettä.

Lääkehoidosta pyritään tekemään mahdollisimman helppoa.



# ONKO LÄÄKKEET VAARALLISIA

**HENGITETTÄVÄT LÄÄKKEET** vaikuttavat paikallisesti keuhkoputkissa. Ne eivät juurikaan imeydy verenkiertoon.

**KORTISONILÄÄKE ON** monelle sanana peikko. Usein pelätään, että iho ohenee, tulee mustelmia tai paino nousee. Nämä ovat turhia peikkoja, kun käytetään paikallisesti vaikuttavia hengitettäviä lääkkeitä. Kortisonin haittavaikutuksista puhutaan vasta, kun joutuu käyttämään pitkän aikaa tavanomaisesta poikkeavan isoja annoksia tai isoja annoksia tablettikortisonilääkkeitä.

**JOS LÄÄKKEEN** annostelutekniikka on väärä tai suuta ei huuhdella hengitettävän kortisonilääkkeen jälkeen, sivuvaikutuksena saattaa tulla äänen käheyttä ja suun sieni-infektio. Nämä ovat ennaltaehkäistävissä hyvällä suunhoidolla. Ennen lääkkeenottoa pese hampaat ja lääkkeenoton jälkeen huuhto suusi hyvin.

**HENGITETTÄVÄN AVAAVAN** lääkkeen sivuvaikutuksena saattaa tulla sydäntykytystä ja käsien vapinaa, mutta se on ohimenevää ja vaaratonta. Eikä näitä oireita tule kaikille.

**OIKEIN KÄYTETTYNÄ** astmalääkkeistä ei ole merkittäviä haittavaikutuksia. Se sijaan, jos astmalääkkeet jäävät ottamatta, astmatulehdus pahenee ja tästä voi sinulle aiheutua merkittävää haittaa. Muista käyttää lääkkeitä ohjeiden mukaan. Tällöin ei tarvitse nostaa annosta eikä siirtyä vahvempiin lääkkeisiin.

**MYÖS INHALOINTITEKNIIKALLA** (sisäänhengitystekniikalla) on merkitystä sivuvaikutusten syntyyn. Harjoittele astmahoitajan ohjeistuksella lääkkeenottotekniikkaasi. Lääkkeen sisäänhengitystekniikka on hyvä tarkistaa jokaisen kontrollivastaanoton yhteydessä. ■

**Oikein käytettynä astmalääkkeistä ei ole merkittäviä haittavaikutuksia.**



# MITÄ MINÄ HYÖDYN LÄÄKKEIDEN KÄYTÖSTÄ

**LÄÄKKEIDEN KÄYTTÖ** yhdessä sovitulla tavalla auttaa sinua elämään ihan normaalia elämää, eikä astma rajoita sitä. Jaksat harrastaa aktiivisesti, hengittäminen on helpompaa, nuket paremmin, flunssasta toipuminen on nopeampaa, siedät erilaisia ärsykyksiä, kuten tuoksuja paremmin. Siis yksinkertaisesti elät normaalia elämää.

**MIKÄLI JÄTÄT** lääkkeet ottamatta, yskä muuttuu jatkuvaksi, mikä haittaa sinun elämääsi. Et saa nukuttua, koska heräät yskimiseen. Sosiaaliset tilanteet häiriintyvät, esimerkiksi koulussa tunnilla sinua alkaa yskittää. Et jaksaa liikkua, hengästyit liikkuessasi. Keuhkoputkien tulehdus alkaa uudestaan ja voimistuu. Limaa kertyy hengitysteihin ja voi ilmaantua herkästi hengitysvaikeutta. Keuhkoihisi voi tulla myös pysyviä muutoksia, jotka huonontavat keuhkojen toimintaa. ■

# TUPAKKA, SÄHKÖ- TUPAKKA, NUUSKA

**TUTKIMUSTEN MUKAAN** astman kehittymiseen vaikuttaa tupakka ja tupakansavulle altistuminen. Joten älä siis edes kokeile. Tupakointi myös heikentää merkittävästi (60–70 %) astmalääkkeiden tehoa. Toisin sanoen, jos tupakoit, tarvitset paljon enemmän hengitettäviä lääkkeitä kuin ei-tupakoijat.

**NUUSKA JA SÄHKÖTUPAKKA** ovat yhtä vaarallisia astmaa sairastavalle. Nuuskassa on enemmän nikotiinia ja se värjää hampaita. Sähkötupakan nesteissä on runsaasti haitallisia ja vaurioittavia ainesosia. Pidä siis huolta keuhkoistasi, jätä nämä väliin. ■

Tupakointi heikentää merkittävästi  
astmalääkkeiden tehoa.



# MUITA ASTMAA PAHENTAVIA TEKIJÖITÄ

**ASTMAOIREET SAATTAVAT** pahentua pakkasesta, erilaisista tuoksuista ja käryistä. Voimakas fyysinen rasitus, joka saa hengästymään, saattaa myös aiheuttaa hengenahdistusta eri tavoin kuin normaali hengästyminen.

**JOS SINULLA** on allergioita, astmaoireet saattavat lisääntyä esimerkiksi siitepölyaikana tai lemmikkieläinten läheisyydessä.

**ERILAISET TUOKSUVAT** tuotteet, esimerkiksi hiuslakka tai pyykkiaine, voivat pahentaa astman oireita. ■

Astmaoireet saattavat pahentua pakkasesta, erilaisista tuoksuista ja käryistä.



ALLERGEENIT	HENGITYSTEITÄ ÄRSYTTÄVÄT AINEET	MUUT
Siitepölyt	Tupakointi, tupakan savulle altistuminen	Hengitystieinfektiot
Eläinten hilse	Katupöly	Rasitus
	Ilmansaasteet	Pakkanen
	Voimakkaat hajusteet	
	Voimakkaat kemikaalit	



# MITEN ASTMA VAIKUTTAA ELÄMÄÄNI

## LIIKUNTA

**JOS ASTMAN** hoito on hyvässä tasapainossa, voit liikkua ihan normaalisti. Liikunta on hyväksi keuhkoille ja siten myös astman hoito on helppoa. Ennen liikkeelle lähtöä voi tarvittaessa ottaa keuhkoputkia avaavaa lääkettä. Lääke ennaltaehkäisee mahdollista voimakkaan rasituksen aiheuttamaa oireilua. Avaava lääke kannattaa ottaa mukaan.

**PAKKANEN JA** kylmä ilma voivat aiheuttaa oireita liikkeessäsi. Tähän hyvänä apuna on suojata hengitystiet. Kaulaliina tai käsi suun eteen, mutta on olemassa myös tähän tarkoitukseen suunniteltuja hengitysilman lämmittämiä. Se on eräänlainen maski, jonka voi sujauttaa kaulaliinan alle huomaamattomasti.

**MYÖS LIIKUNTASALIEN** pölyisyys tai uimahallien voimakas kloorin haju saattavat aiheuttaa oireita.

**JOS OLET** aktiiviurheilija eli treenaat päivittäin ja haaveissa on ammattiuurheilijan ura, on entistä tärkeämpää huolehtia astmasta. Se ei ole kuitenkaan este ammattiuurheilulle.

**ASTMAA MUISTUTTAVAT** oireet ei ole aina astmaa ja siksi on tärkeää keskustella lääkärin kanssa oireistasi.

## KOULUNKÄYNTI

**ASTMA EI** vaikuta koulunkäyntiisi mitenkään. Kerro kavereillesi, että joskus pitää ottaa lääkkeitä, että jaksaa juosta pallon perässä tai hiihtää pakkasella. Et ole varmasti yksin. Kaverillakin saattaa olla astma.

**MUISTA KUITENKIN** pitää mukanas keuhkoputkia avaavaa lääkitystä. Voi olla, että kaverin hiuslakka alkaa yskittämään.

**Kerro kavereille astmastasi. Se ei ole tarttuvaa ja että välillä voi hengitys pihistä.**



## KAVERIT

**KERRO KAVEREILLE** astmastasi. Se ei ole tarttuvaa ja että välillä voi hengitys pihistä. Siihen otetaan sitten lääkettä, joka vie pihinän pois. Kaverillasikin voi olla astma, ole sinä se rohkea ja kerro avoimesti. Erilaisuus ei ole heikkous.

## LEMMIKIT

**ASTMAA SAIRASTAVAT** reagoivat hyvin yksilöllisesti lemmikkieläimiin. Jos sinulle on jo lemmikki ja astmasi on hyvässä tasapainossa, sinun ei tarvitse luopua lemmikistä. Jos taas harkitset lemmikin ottoa, sinun kannattaa hankkia mahdollisimman paljon eläinkontakteja niin että näet, miten reagoit eläimiin. Keskustele lääkärisi kanssa asiasta.

## RUOKAILU

**ASTMA EI** vaikuta ruokavalintoihisi, ellei sinulla ole astmaoireita pahentava vaikea ruokaallergia.

## MATKUSTAMINEN

**REISSULLE LÄHTIESSÄ** pakkaa lääkkeet mukaan. Tarkasta määränpään hotelliolot, onko mahdollista saada allergiahuone. Allergiahuoneissa siivouksen taso on aina parempi. Kuljeta astmalääkkeet aina käsimatkatavaroissa.

## AMMATINVALINTA

**ASTMA EI** rajoita uravalintojasi. Täytyy kuitenkin muistaa, että keuhkoputkissasi on tulehdustila ja oireita ilmenee, jos työ on pölyistä esimerkiksi tekstiilityöntekijä tai eläintenhoitaja. Myös leipomotyössä jauhopöly ärsyttää keuhkoputkia tai parturi-kampaajan työssä erilaiset kemikaalit. Oikealla suojautumisella sekä lääkähoidolla on mahdollista miettiä myös näitä uravalintoja, mutta riskit ovat suuremmat.

## ARMEIJA

**KUN ASTMASI** on hyvässä hoidossa, se ei ole este varusmiespalvelukselle. Armeija muuttaa elinympäristöä huomattavasti, muun muassa fyysinen rasitus lisääntyy. Kannattaa käydä lääkärin vastaanotolla ennen armeijaan menoa, vaikka astma olisikin hyvässä hoidossa.

**Jos harkitset lemmikin ottoa, sinun kannattaa hankkia paljon eläin-kontakteja niin että näet, miten reagoit eläimiin.**



## OMAHOITOKORTTI – ”LUPAUS HOITAA”

- Tunnistan astmaoireeni
- Tiedän miten lääkkeet toimivat
- Käytän lääkkeitä säännöllisesti lääkärin ohjeen mukaan
- Tunnistan pahenemisvaiheen
- Minulla on ohjeet pahenemisvaiheen lääkitykseen
- Jaksan liikkua
- En tupakoi
- Käyn tapaamassa astmahoitajaa/lääkärinä kerran vuodessa – varaan itse ajan

Minä sitoudun pitämään huolta keuhkoistani

---

Päiväys ja allekirjoitus



”Jäsenenä olen saanut tietoa astmasta  
ja tavannut mukavia ihmisiä”

Tule sinäkin mukaan  
[www.allergia.fi/yhdessa](http://www.allergia.fi/yhdessa)



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
Paciuksenkatu 19  
00270 Helsinki  
09 473 351

[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)