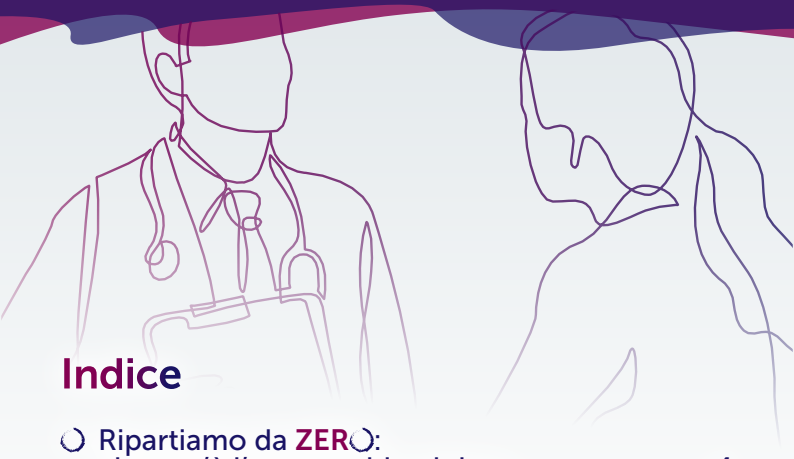
ASMA ZERO

Insieme è possibile

GUIDA TASCABILE
PER I PAZIENTI CON ASMA
E I LORO FAMILIARI

FederASMA e ALLERGIE ONLUS
Federazione Italiana Pazienti



Indice

- Ripartiamo da ZERO: che cos'è l'asma e chi colpisce ____ 4
- Che cosa succede durante un attacco ____ 6
- I sintomi più comuni ____ 7
- I fattori di rischio e quelli scatenanti ____ 8
- Il carico di malattia ____ 10
- A ciascuno il suo trattamento ____ 14
  - *La terapia farmacologica* ____ *15*
  - *L'abuso non è un buon segno* ____ *16*
  - *Da 1 a 5 (puntando allo zero)* ____ *17*
- ASMA ZERO: insieme è possibile ____ 18

Informazioni su FederASMA e ALLERGIE Odv ____ *19*

Con l'intento di fornire informazioni di carattere generale, questa guida riporta in sintesi alcuni argomenti di base e fornisce consigli che possono risultare utili ai pazienti e ai loro familiari. Non intende però in alcun modo sostituirsi al medico, che rimane la figura di riferimento fondamentale, sia in fase di diagnosi sia durante il trattamento.
È al medico che ci si deve sempre rivolgere con fiducia per avere le informazioni necessarie a gestire al meglio la propria malattia.

L'asma è una patologia molto diffusa. Se non adeguatamente gestita, può impattare, a volte anche in modo pesante, sulla vita di chi ne è affetto.

Oggi, però, ci sono le condizioni per puntare a ***VIVERE OGNI GIORNO CON ASMA ZERO****.*
Le conoscenze e i trattamenti disponibili possono infatti permettere, in molti casi, di ridurre notevolmente l'impatto della malattia, di prevenirne le riacutizzazioni e di controllarne il decorso.
Perché ciò possa accadere, è innanzitutto importante che le persone con asma stringano con fiducia un'alleanza con i loro medici per:

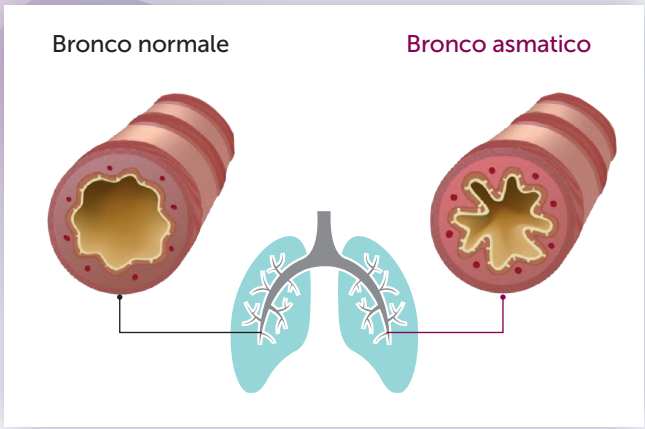
- ***AZZERARE I DUBBI*** *sulla malattia, conoscendola a fondo per affrontarla al meglio;*
- ***AZZERARE LE PREOCCUPAZIONI*** *per il proprio stato di salute, seguendo i consigli e le prescrizioni ricevute;*
- ***AZZERARE LE SCUSE*** *per non prendersi davvero cura di sé e vivere appieno ogni giorno.*

Insieme, ASMA ZERO è un obiettivo possibile.

RIPARTIAMO DA ZERO

Che cos'è l'asma...

L'asma è una **malattia infiammatoria cronica** delle vie respiratorie, caratterizzata da un'ostruzione generalmente reversibile dei bronchi.



La limitazione al flusso aereo può risolversi spontaneamente o dopo terapia e può talvolta non presentarsi per settimane o mesi. Tuttavia, si possono anche sviluppare **attacchi di asma acuti, a volte gravi**, che richiedono un intervento immediato.

... e chi colpisce

L'asma è un importante problema di salute pubblica.

È una delle più diffuse malattie croniche: colpisce circa 300 milioni di persone in tutto il mondo, con una prevalenza in crescita in molti Paesi.

Interessa tutte le fasce d'età.
Di solito insorge nell'infanzia e può persistere in età adulta.

Atleti olimpici, personaggi del mondo dello spettacolo e della politica, così come molte persone comuni vivono vite attive e di successo nonostante l'asma.

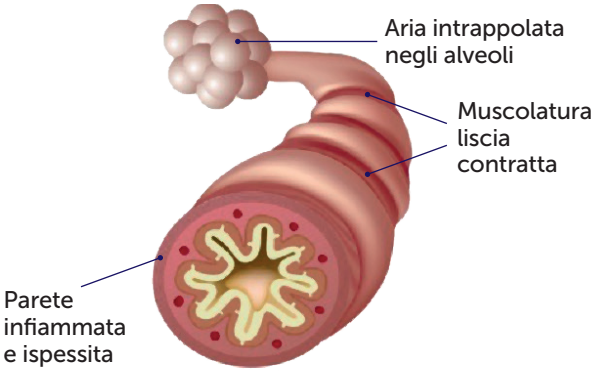
Che cosa succede durante un attacco

I bronchi di una persona con asma sono **più infiammati e irritabili** di quelli di un soggetto sano; a contatto con alcuni stimoli possono quindi reagire in modo esagerato, contraendosi.

Un attacco d'asma rappresenta un **peggioramento acuto dei sintomi e della funzione polmonare rispetto alla condizione abituale** del paziente.

Durante l'attacco i muscoli dei bronchi si contraggono, la loro parete si infiamma, diventa più spessa e si accumula muco; il restringimento del lume impedisce all'aria di passare e si avvertono difficoltà a respirare e pesantezza al petto.

Vie respiratorie durante un attacco di asma



I sintomi più comuni

Le manifestazioni cliniche dell'asma possono includere:

Tosse | **Dispnea (difficoltà a respirare)** | **Respiro sibilante** | **Senso di oppressione al torace**

Questi sintomi, spesso più frequenti di notte e al mattino, possono **differire da persona a persona e variare nel tempo e di intensità**.

Alcuni pazienti lamentano sintomi scarsi e lievi, mentre altri presentano sintomi più gravi, nonostante abbiano un'ostruzione al flusso aereo solo moderata.

Un **aumento dell'infiammazione** delle vie aeree può contribuire al **peggioramento dei sintomi**.

DUBBI ZERO

Conoscere la propria malattia è il primo passo per prenderne il controllo e combatterla meglio.

I fattori di rischio...

Anche se **le cause dell'asma non sono ancora ben definite**, vari fattori di rischio possono aumentare la probabilità di esserne colpiti.

I fattori di rischio per la comparsa di asma vengono distinti in **fattori individuali**, che predispongono un individuo all'asma, e in **fattori ambientali**, che influenzano la possibilità di sviluppare asma nei soggetti predisposti. Molti di questi ultimi sono anche fattori scatenanti degli attacchi e delle riacutizzazioni e possono essere responsabili della persistenza dei sintomi.

Fattori individuali

- Predisposizione genetica
- Storia personale o familiare di malattie allergiche
- Aumentata sensibilità delle vie aeree
- Sesso/età (l'asma è più frequente nei maschi in età pediatrica e nelle femmine in età adulta)
- Obesità

Fattori ambientali

- Allergeni
- Sostanze di uso professionale
- Esposizione al fumo di tabacco
- Inquinamento atmosferico e condizioni climatiche
- Infezioni delle vie respiratorie
- Vita prevalente in ambienti interni
- Alimentazione (soprattutto in età prenatale e infantile)
- Farmaci
- Fattori socio-economici e psico-sociali

... e quelli scatenanti

Una corretta gestione dell'asma prevede l'identificazione di quei fattori che, in quanto **irritano e infiammano le vie aeree**, possono scatenare un attacco e peggiorare la sintomatologia.

Alcuni dei più comuni fattori scatenanti:

- allergeni inalati: pollini, acari, peli di animale ecc.
- inquinanti ambientali
- agenti irritanti come il fumo di sigaretta (attivo o passivo)
- allergeni alimentari e alcuni additivi (conservanti e coloranti)
- aria fredda e/o secca
- sforzo fisico intenso
- alcuni farmaci (ad es. beta-bloccanti, FANS)
- reflusso gastroesofageo
- infezioni virali dell'apparato respiratorio, come raffreddore e influenza

Conoscere questi fattori è importante, perché consente di attuare un'utile prevenzione. Attenzione, però: **ogni persona asmatica è diversa dall'altra** e molti di questi fattori possono risultare assolutamente innocui per alcuni pazienti.

PREOCCUPAZIONI ZERO

Seguendo i consigli del medico, è possibile prendere le opportune misure per evitare i fattori scatenanti e ridurre così il rischio di attacchi.

Il carico di malattia

L'asma è una condizione cronica che in genere accompagna il paziente per tutta la vita e che, se non adeguatamente gestita, può impattare in modo negativo sulle attività quotidiane, sul lavoro o sulle prestazioni scolastiche.

Le riacutizzazioni asmatiche costituiscono il rischio maggiore. Le crisi più acute e intense possono richiedere ricoveri ospedalieri e, per quanto di rado, essere letali.

Gli attacchi acuti sono più frequenti nelle persone affette da asma grave, ma **anche nei soggetti con asma lieve** o moderato possono presentarsi più spesso di quanto si possa pensare.

Gli attacchi sono **prevenibili con un corretto e puntuale trattamento** della patologia, curando in modo regolare l'infiammazione cronica sottostante e spegnendo l'infiammazione acuta prima che si trasformi in un attacco d'asma.

IMPATTO ZERO

Con appropriate strategie di comportamento e trattamento è possibile diminuire notevolmente l'impatto dell'asma e condurre una vita praticamente normale.

Le **riacutizzazioni frequenti** influenzano il decorso naturale della malattia, in quanto causano una progressiva modificazione della struttura delle vie aeree. Ciò può portare a un'ostruzione bronchiale non più completamente reversibile e, di conseguenza, a un **più rapido declino della funzione respiratoria** negli anni.

È importante capire come la malattia si manifesti nel singolo paziente così da poter mettere in atto tutte le possibili misure specifiche di prevenzione e fronteggiare gli eventuali attacchi.

La collaborazione tra medico e paziente è cruciale per un'efficace gestione della malattia: se lo si affronta insieme, l'asma può essere ben controllato e, seguendo una corretta terapia, si può anche raggiungere l'obiettivo di azzerare il numero degli attacchi.

SEMPLICI COMPORTAMENTI CHE POSSONO AIUTARE A PREVENIRE GLI ATTACCHI

- **Smettere di fumare** ed evitare l'esposizione al fumo passivo
- Evitare il contatto con animali o con ambienti dove vivono animali ai quali si è allergici
- Eliminare o ridurre, per quanto possibile, i fattori scatenanti individuati con il medico, seguendo attentamente le sue raccomandazioni
- Evitare gli ambienti umidi ed eliminare le muffe dalle abitazioni
- Effettuare ogni anno la vaccinazione antinfluenzale
- Fare attività fisica regolare, secondo un piano concordato con il medico
- Tenere sotto controllo il peso corporeo
- **Seguire una dieta equilibrata**, ricca di frutta e verdura

SCUSE ZERO

per non seguire uno stile di vita sano.

L'ASMA NELLA VITA DI OGNI GIORNO, E ANCHE IN SITUAZIONI UN PO' PARTICOLARI

SPORT

L'asma non impedisce di fare sport, anche a livello agonistico. Occorre però confrontarsi con il medico per scegliere l'attività sportiva e le misure per praticarla senza rischi.

LAVORO

Attenendosi alla terapia prescritta, chi ha l'asma può in genere svolgere la sua attività professionale senza assenze ripetute né difficoltà particolari. Talvolta, però, la malattia può comparire o aggravarsi sul posto di lavoro; in tal caso, occorre rivolgersi al medico per una valutazione accurata.

GRAVIDANZA

È bene che le donne asmatiche proseguano la terapia regolare per l'asma durante la gravidanza, secondo i consigli del medico, al fine di evitare pericoli per sé o per il nascituro. Le donne asmatiche possono inoltre allattare i propri figli in tranquillità, come tutte le altre madri.

COVID-19

L'asma non aumenta il rischio di ammalarsi di COVID-19. La Global Initiative for Asthma (GINA) raccomanda ai pazienti di proseguire l'assunzione della terapia farmacologica prescritta, in particolare i corticosteroidi inalatori, e di effettuare la vaccinazione anti-COVID, con le dovute usuali precauzioni.

A ciascuno il suo trattamento

Gli obiettivi primari della gestione dell'asma sono:

- ottenere e mantenere il controllo dei sintomi
- prevenire le riacutizzazioni.

Il trattamento dell'asma si basa su un **approccio graduale e personalizzato** in base alle specifiche caratteristiche di ogni paziente. Comprende l'uso di farmaci, il trattamento dei fattori di rischio modificabili e delle patologie concomitanti e strategie non farmacologiche appropriate (come i cambiamenti di stile di vita).

Attraverso **visite di controllo periodiche**, il medico può valutare l'andamento della malattia e, se necessario, adeguare il trattamento.

La terapia farmacologica

I vari tipi di farmaci oggi disponibili per l'asma possono essere efficacemente impiegati, **da soli o in associazione**, nella terapia:

- **al bisogno**, in risposta ai sintomi di un attacco
- **di mantenimento**, per il controllo della malattia e la prevenzione delle riacutizzazioni.

SOTTOVALUTAZIONE ZERO

La terapia di mantenimento va assunta con regolarità, così come prescritta dal medico, anche quando ci si "sente bene".

Corticosteroidi inalatori e broncodilatatori sono due dei principali tipi di farmaci impiegati nella terapia dell'asma.

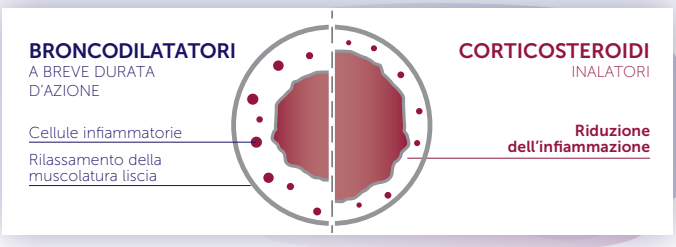
CORTICOSTEROIDI INALATORI: **controllano in modo efficace l'infiammazione** bronchiale alla base dell'asma. Usati regolarmente, riducono l'entità dei sintomi e il rischio di riacutizzazioni.

BRONCODILATATORI: rilassano la muscolatura liscia bronchiale e **dilatano le vie aeree**. Aiutano ad alleviare i sintomi **nel breve periodo**, ma non agiscono sull'infiammazione sottostante.

Come opzioni aggiuntive per il trattamento dell'**asma grave** non controllato esistono oggi farmaci specifici, i cosiddetti **BIOLOGICI** (o anticorpi monoclonali), che interrompono i processi infiammatori alla base dell'asma agendo in modo mirato su alcune particolari molecole/cellule.

L'abuso non è un buon segno

I **broncodilatatori a breve durata d'azione** (SABA) sono utilizzati durante gli attacchi acuti per ottenere una dilatazione delle vie aeree entro pochi minuti. Consentono però **solo un sollievo temporaneo dei sintomi** (per qualche ora) senza agire sull'infiammazione sottostante.



Un uso eccessivo di questi farmaci (più di 2 volte alla settimana) può essere un segno di scarso controllo di malattia e **aumenta il rischio di riacutizzazioni.**

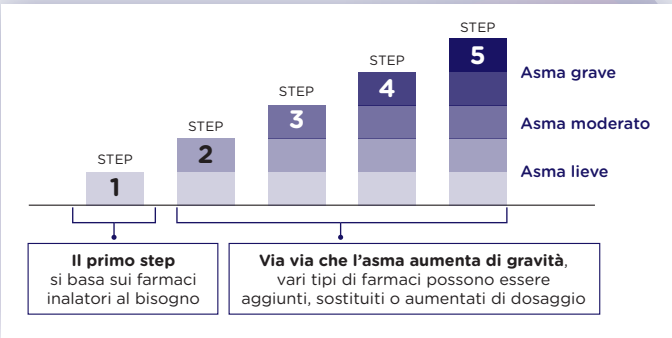
Per evitare conseguenze anche gravi, può rendersi necessaria una revisione del trattamento: si consiglia, pertanto, di **rivolgersi il prima possibile a un medico specialista**.

OBIETTIVO: ATTACCHI ZERO

Gli attacchi d'asma non sono un fatto inevitabile: con un trattamento adeguato, possono essere prevenuti.

Da 1 a 5 (puntando allo zero)

La terapia farmacologica prevede 5 step, a seconda della gravità dell'asma:



Una volta ottenuto e mantenuto un buon controllo di malattia, il medico può decidere di ridurre gradualmente la terapia. Viceversa, **se si notano segni di un rapido peggioramento, è bene consultare tempestivamente il proprio medico** per gli opportuni consigli terapeutici.

"FAI DA TE" ZERO

In caso di dubbi sulla terapia o le modalità di assunzione dei farmaci (ad es. sull'uso dei dispositivi per l'erogazione), è importante parlarne con il medico, senza prendere decisioni "fai da te".

ASMA ZERO

Insieme è possibile

È possibile convivere con l'asma, senza sintomi e senza particolari limitazioni, se la malattia è adeguatamente gestita in un rapporto di collaborazione e fiducia con il proprio medico.

È molto importante:

- ridurre l'esposizione ai fattori che possono scatenare un attacco;
- seguire scrupolosamente il programma di trattamento personalizzato prescritto dal medico;
- segnalare al medico un uso eccessivo di farmaci al bisogno o altri segnali indicativi di scarso controllo della malattia o peggioramento;
- non interrompere la terapia di mantenimento regolare anche quando si ha l'impressione di star bene;
- effettuare visite di controllo periodico, con frequenza raccomandata dal medico;
- condurre uno stile di vita sano: niente fumo, un po' di esercizio fisico e un'alimentazione equilibrata.

FederASMA e ALLERGIE ONLUS

Federazione Italiana Pazienti

FederASMA e ALLERGIE Odv è un'organizzazione senza fini di lucro che dal 1994 riunisce le principali associazioni italiane di pazienti impegnate nella lotta alle malattie respiratorie e allergiche.

Ottenere il riconoscimento dell'asma come malattia cronica e invalidante è stato uno dei primi grandi risultati ottenuti. Informazione e aiuto al paziente per consentire un buon controllo e una buona gestione della malattia; il dialogo costruttivo con le istituzioni per l'attuazione di politiche di sostegno alle persone affette da asma, BPCO e allergie, sono tra le priorità della federazione.

Per raggiungere questi scopi, FederASMA e ALLERGIE è impegnata a livello nazionale e locale a divulgare pubblicazioni, a organizzare incontri pubblici di informazione, prevenzione e formazione e a promuovere momenti di incontro con le istituzioni e con la comunità scientifica, avvalendosi del sostegno di un comitato medico-scientifico altamente qualificato.

FederASMA e ALLERGIE mette a disposizione un servizio di ascolto e supporto informativo al paziente e ai suoi familiari: contattate FederASMA e ALLERGIE telefonando al **Numero Verde 800 123 213** (attivo dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00) o scrivendo a **numeroverde@federasmaeallergie.org**.

Per saperne di più: *www.federasmaeallergie.org*

FederASMA e ALLERGIE è anche su
Facebook, Twitter, Instagram, Linkedin e YouTube

ASMA ZERO

www.asmazero.it

asmazero.it
asmazeroit

IDEAZIONE E REALIZZAZIONE A CURA DI

Sintesi InfoMedica

Via Brembo 27 - 20139 Milano - Tel. 02 566651
info@sintesiinfomedica.it - www.sintesiinfomedica.it

© Sintesi InfoMedica 2021

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere tradotta in un'altra lingua, riprodotta, immagazzinata in un sistema di archivio delle informazioni, o trasmessa, sotto qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, tramite fotocopia, registrazione o altro, senza l'autorizzazione scritta di Sintesi InfoMedica Srl.

Stampato nel mese di marzo 2021

Materiale realizzato in partnership con

AstraZeneca