

Longziekten

# Astma

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

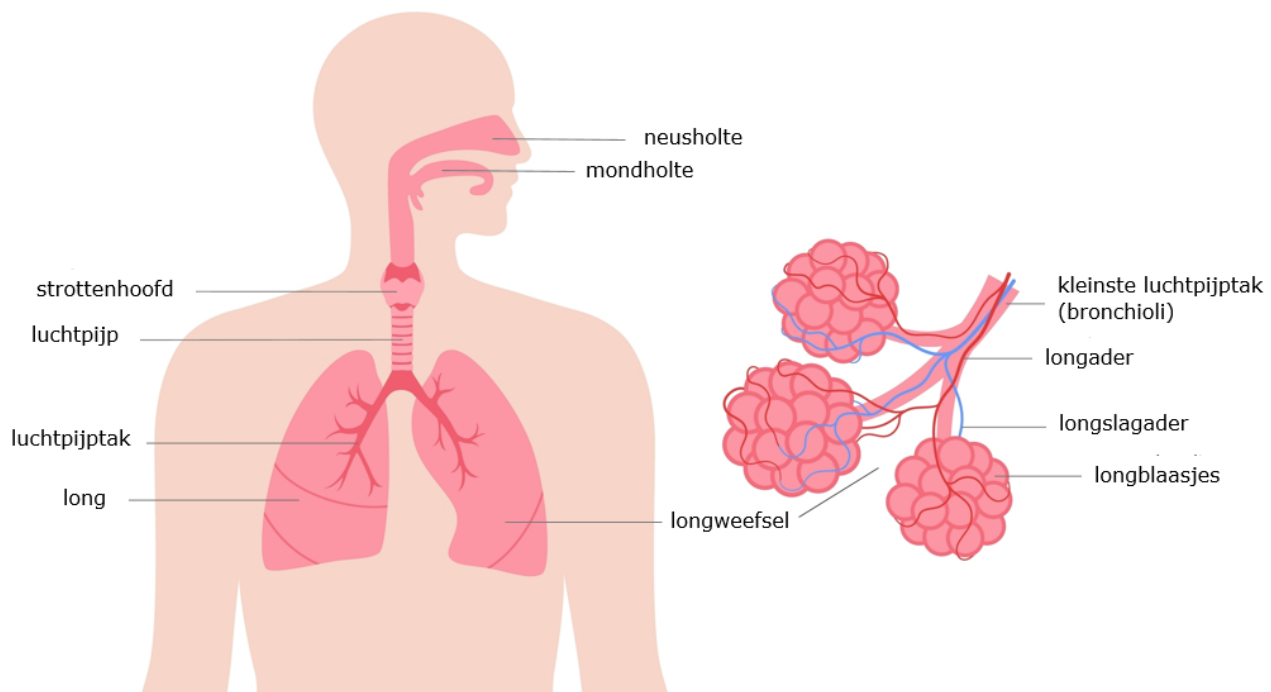
**U heeft last van benauwdheid, piepend ademen en hoesten. Dit kan astma zijn.**

## In het kort

- Bij astma heeft u last van benauwdheid, piepend ademen en hoesten.
- U kunt klachten krijgen door prikkels, bijvoorbeeld rook, uitlaatgassen, huisdieren, pollen, mist, kou, stress, plotseling bewegen.
- We behandelen astma met medicijnen die u inademt.
- Ook geven we u adviezen, als dat nodig is.

## Wat is astma?

De luchtwegen bestaan uit de bovenste luchtwegen en de onderste luchtwegen. De bovenste luchtwegen zijn de neus, de keel en het strottenhoofd (boven de stembanden). De onderste luchtwegen zijn de luchtpijp, de luchtpijptakken (bronchiën) en het longweefsel (longblaasjes).



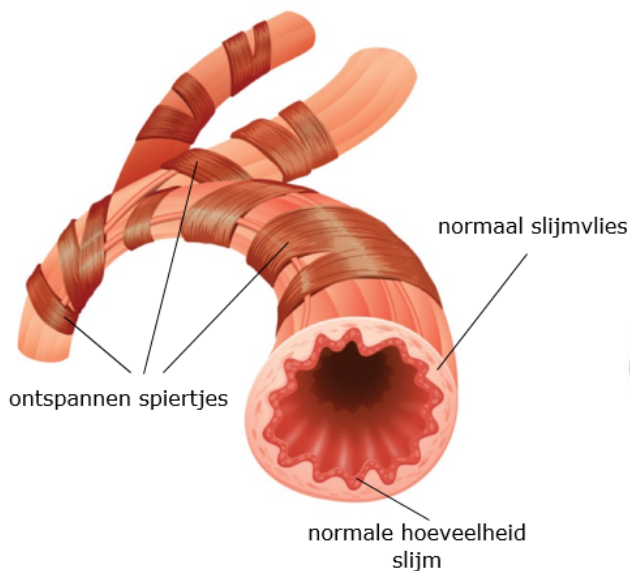
### *De luchtwegen*

Bij astma heeft u last van de luchtwegen.

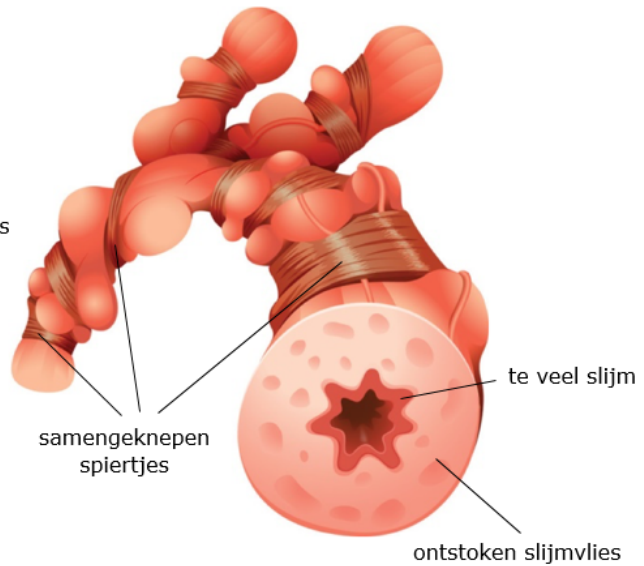
De luchtwegen zijn normaal breed genoeg om goed te ademen. Maar bij astma zijn uw luchtwegen overgevoelig voor prikkels.

Om de luchtwegen zitten spiertjes. Bij sommige prikkels zorgen de spiertjes ervoor dat de luchtwegen nauwer worden. Dan kan er minder lucht doorheen: u kunt dan minder goed ademen en u krijgt het benauwd.

Aan de binnenkant van de luchtwegen zit slijmvlies. Dit kan gaan ontsteken waardoor het dikker wordt en er meer slijm komt. Dan is er ook minder ruimte om te ademen.



**normale luchtweg**



**luchtweg tijdens een astma-aanval**

U kunt dan last hebben van:

- kortademigheid;
- piepende, zagende ademhaling;
- hoesten, soms met slijm erbij, 'vol' zitten;
- u bent sneller moe, want ademen kost meer moeite;
- u bent minder fit.

Als u astma heeft, hoeft u er niet altijd last van te hebben. Astma kan op elke leeftijd ontstaan. Toch begint astma bij de meeste mensen op de kinderleeftijd. Vaak hebben meer mensen in een familie last van astma.

## Waarom ontstaat astma?

Hebben meer familieleden last van astma? Dan is er een meer kans dat je astma krijgt.

De luchtwegen zijn gevoelig voor verschillen prikkels:

### Niet-allergische prikkels:

- Prikkelende stoffen zoals tabaksrook, uitlaatgassen, smog, bak - en braadlucht, schoonmaakmiddelen, parfums.
- Het weer: mist, regen, hoge luchtvochtigheid, koude lucht en sterke temperatuurswisseling.
- Inspanning: (plotselinge) lichamelijke inspanning kan kortademigheid veroorzaken.
- Spanning: emotionele spanningen (angst en stress), kunnen benauwdheid veroorzaken.
- Infecties; net als iedereen bent u gevoelig voor infecties door virussen of bacteriën. De reactie is meestal heviger dan bij mensen die geen astma hebben.

Naast niet-allergische prikkels, kunt u ook last hebben van een allergie (allergische prikkels).

### Allergische prikkels:

- Huisstofmijt (in stof en bij huisdieren).
- Huidschilfers van kat, hond, cavia, paard en vogels.
- Sommige gras-, boom- en plantensoorten.
- Sporen van schimmels.
- Voeding: koemelk, eieren, noten en tarwe.
- Medicijnen (antibiotica).

## Hoe komen we erachter of u astma heeft?

De longarts of physician assistant (PA) stelt u vragen over uw persoonlijke situatie.

U krijgt ook een longfunctietest.

Om te weten of u allergisch bent voor iets, kunt u een bloedonderzoek krijgen. Ook kunnen we de gevoeligheid van de luchtwegen onderzoeken.

## De behandeling van astma

We kunnen astma goed behandelen met medicijnen. U krijgt dan medicijnen die u moet inademen (= inhaleren). U krijgt dan een inhalator.

Inhalators voor astma zijn er in verschillende soorten:

- Luchtwegverwijders: deze zorgen ervoor dat u weer beter kunt ademen.
- Ontstekingsremmers: deze zorgen voor minder slijm, minder hoesten.
- Combinatiemedicatie: een combinatie van luchtwegverwijders en ontstekingsremmers.

Het is belangrijk dat u deze medicijnen op de juiste manier en in de juiste volgorde gebruikt.

Ook kan de arts – als dat nodig is - nog andere soorten medicijnen geven zoals bijvoorbeeld: anti-allergie medicatie, neusspray, maagzuurremmers.

## Adviezen

### **Sport en beweging**

Als u astma heeft, is het goed om te sporten. Door te sporten en andere vormen van lichaamsbeweging, zult u zich fitter gaan voelen.

Sporten zorgt voor meer spierkracht en uithoudingsvermogen en geeft bovendien zelfvertrouwen. Uw conditie wordt beter. Door regelmatig te sporten en te bewegen leert u beter adem te halen en worden de (ademhalings)spieren sterker.

Als dat nodig is, kunt u begeleiding krijgen van een fysiotherapeut.

### **Longverpleegkundige/ verpleegkundig specialist**

De longverpleegkundige/verpleegkundig specialist is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in longziekten. Zij/hij leert u om te gaan met uw ziekte.

Zij/hij geeft informatie over:

- uw ziekte
- uw longmedicijnen
- stoppen met roken
- over uw levensstijl en wat u zou kunnen aanpassen.
- Ook kan zij/hij u eventueel doorverwijzen naar bijvoorbeeld de fysiotherapeut of diëtist.

Worden uw klachten erger? Of heeft u vragen over uw medicijnen? Dan kunt u bij haar/hem terecht. De longarts verwijst u door naar de longverpleegkundige of verpleegkundig specialist. Maar u kunt ook zelf vragen of uw longarts u wil doorverwijzen. Dit kan ook via de secretaresse van de polikliniek Longziekten.

## Longrevalidatie

Houdt u veel last van uw astma? Dan kan de longarts bekijken of u longrevalidatie kunt krijgen. Uw longarts bespreekt dit met u.

Alrijne werkt hiervoor samen met Basalt (Revalidatie Centrum in Leiden). Tijdens deze revalidatie wordt u begeleid door een gespecialiseerd team bestaande uit een longarts, een longverpleegkundige, een fysiotherapeut, een psycholoog, een diëtist en een activiteitenbegeleider. Dit team kijkt samen met u welke zorg u nodig heeft.

## Extra hulp nodig?

Heeft u ernstig astma? Dan is het mogelijk om hulp te vragen via organisaties als de thuiszorg. Misschien zijn aanpassingen in huis nodig. Hierover kunt u informatie krijgen bij uw gemeente. Meer informatie kunt u zich ook krijgen bij het Longfonds: [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)

## Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

## Vragen

Heeft u vragen? Dan kunt u bellen met de longverpleegkundige of verpleegkundige specialist van de polikliniek Longziekten, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur via telefoonnummer 071 582 8053 (alle locaties).