

XOUSA SIMAL



Asma duten gaixoen tabakoa erretzea kaltegarria da oso.

## Asma zaintzeko aholku batzuk (Sumendiko Antonio Palomar sendagilearen eskutik):

- **Asmari buruzko heziketa:** gaixotasunari buruz zenbat eta gehiago jakin, orduan eta hobeto zaintzen da. Gaixo bakoitzak bere burua ongi zaintzen baldin badu, sendagai gutxiago erabiliko ditu.
- **Arnasketa gaitasuna neurtzea:** komeni da gaixoak behin edo beste bere arnasketa gaitasuna neurtzea. Modu horretan, jakingo du nola eta zein sendagairekin zaindu asma.
- **Etxearen garbiketa (alergiak eragindako asma dutenek batez ere):** etxea eguzkitsua eta hezetasunik gabekoa izatea komeni da; hobe da etxean animaliarik ez edukitzea; leihoak ireki; astean behin garbitu oheko arropak...
- **Ariketa fisikoa:** lasai-lasai hasi kirola egiten, eta hobe da intentsitate txikiko kirola egitea. Igeriketa oso ona da.
- **Klima:** hondartza eta itsasondoko klima lehor eta eguzkitsua onak dira asma zaintzeko. Beraz, komeni da noizik eta behin klima hori dagoen lekuetara joatea.
- **Elikadura:** saihestu koipea eta etxetik kanpo jatea. Baraualdiak egitea ere komeni da.

### Ez dago argi zergatik sortzen den

Bai Ramos doktorea bai Tabar doktorea bat etorri dira gaitza zerk sortzen duen galdegin diegunean: «Ez dakigu». Hala ere, badakite zein estimuluk eragin diezaioken pertsona bati asma krisi bat: «Ez dakigu zehazki zergatik sortzen den, baina badakigu ingurumeneko faktoreek eta faktore genetikoek zerikusi zuzena dutela».

Ingurumeneko faktoreetako bat hautsetan sortzen diren akaroek edota polenari alergia izatea da. Ana Tabarren ustez, alergia da asmaren estimulu garrantzitsuenak: «Asma duten gaixoen %80 alergikoak dira. Hala ere, sendagaiek, kirolak, eguraldiak eta gauza gehiagok ere eragin dezakete asma». «Asma gehienek eragile nagusia alergia da. Hala ere, ezin da esan asma eta alergia gauza bera direnik; alergia asmaren baitan dago, baina beste gauza askok ere eragiten dute asma: ariketa fisikoak, estresak, kutsadurak...», gaineratu digu Jacinto Ramos sendagileak.

Izan ere, asma gorputzaren erreakzio bat da. Hau da, zenbait estimuluren aurrean gaixoen bronkiak itxi egiten dira, eta arnasketa zaildu egiten diote. Gaixo batzuei estimulu batzuk eta beste batzuei beste batzuk eragiten diete. «Nafarroan, adibidez, zainzuriek eragiten duten asma dago. Zain-

zuriak egosteak eragiten die asma zenbaiti», adierazi digu Tabar sendagileak.

Faktore genetikoak azaltzerako orduan atopiaren berri eman digu Ramos doktorea: «Atopia arrisku faktore bat da —defentsa horrekin neurtzen da pertsonak alergia garatzeko duen gaitasuna—, eta hori genetiko ki heredatzen da». Hori dela eta, oso ohikoa da familia batean asma gaixotasuna duen

pertsona bat baino gehiago izatea. Hala ere, argitu beharrekoa da asma ez dela heredatzen, asma izateko arriskua baizik. Eta arrisku horrek eta kanpoko zenbait estimuluk eragiten dute asma.

Finean, asma zein estimuluren ondorioz sortzen den badakiten arren, oraindik argitzeko dago estimulu horien aurrean zergatik pertsona

batzuek asma krisiekin erreakzionatzen duten eta beste batzuek ez.

### Sendabidea: arrisku faktoreak saihestea

Asma hainbat faktorek eta estimuluk eragiten dutenez, gaixotasuna zaintzeko modua faktore eta estimulu horiek saihestea da. «Asma zein estimuluk eragiten duten jakin ostean, horiek saihestu behar dira. Horregatik da garrantzitsua jakitea zerk eragiten dion pertsona bati asma», zehaztu digu Tabar doktorea.

Gaixoen euren gaixotasunaren kontrol zehatza eraman behar dutela ere esan digu. «Asma ez da sendatzen, kronikoa da. Zenbait garaitan gaixok hobera egin dezake, baina oraindik ez dugu erabat sendatzeko sendagairik. Egungo tratamenduekin kontrolatu egiten dugu», adierazi digu Galdakaoko Ospitaleko sendagile Jacinto Ramosek. Bere esanetan, orain arte erabili den tratamendurik onena inhalatzaileena da; «bai gaixotasunaren sintomak baretzeko, bai asmari aurrea hartzeko».

Sendagileek oso ongi azaltzen diote gaixo bakoitzari sendagai bakoitza nola erabili. Izan ere, gaixotasun kronikoetan oso garrantzitsua da tratamendua ongi egitea. «Sendagai anitzeko tratamenduarekin zaintzen da asma, eta gaixoa bera da horren arduradun», esan digu Ana Tabarrek, askotan ez direla sendagai egokiak hartzen esatearekin batera.

Inhalatze sendagaiak erabili ohi dira asma zaintzeko, eta bi eratakoak daude: alde batetik, asma krisiari aurre egiteko bronkiak irekitzen dituztenak daude; eta, bestetik, bronkiak irekitzeaz gainera, irekita mantentzen laguntzen dutenak. «Egun aztertzen ari garen beste sendagai bat pilulak dira, baina ez dakigu oso ongi zer emaitza emango dituen; nahikoa berriak dira», azaldu digute sendagileek.

Sendagileak emandako aholkuak eta jarritako tratamendua ongi betez gero, asma-tiko ia gehienek bizimodu normala egin dezakete. «Munduko kirolari on asko asma-tikoak dira», esan digu Jacinto Ramosek. Ana Tabarrek, gainera, kirola egitea oso komenigarria dela esan digu, «gaixoen arnasketa aparatua indartzeko».

Asmak, oraindik, zenbaitetan heriotza eragiten du; gutxi, hala ere, zenbat gaixo dagoen kontuan hartuta. «Guk ez dugu datu zehatzik, baina egia da jendea asmarekin hil egiten dela», esan digute Galdakaoko Ospitalean; «gehienetan asma larria edota asma krisi handiak dituztenak hiltzen dira, ospitalera ezin izan dutelako ailegatu», gaineratu digute. Aholku bat ere eman digute: asmarekin arreta edukitzeko, heriotza ekar baitezake. «Hala ere, gauzak ongi eginez gero, hots, tratamendu egokia bete eta zorrotz kontrolatuz gero, ez du zertan ezer gertatu». Ana Tabarrek aurrerakuntza garrantzitsuak egin direla nabarmendu digu: «Gaixotasuna garaiz atzematerako orduan asko aurreratu da. Orain, gaixotasuna ez zabaltzeko egin behar dugu lana, baita prebentzioan ere».

Kutsadurak ere eragiten du asma.

• Ainhoa Oiarzabal •

GREENPEACE / EPA

