Maailman astmapäivä 2.5.
Hengitä syvään: myös astmaatikot voivat nauttia keväästä

Aurinko paistaa, puissa on taas vihreät lehdet: suurimmalle osalle kevät on iloista aikaa, joten hengitä syvään ja hymyile – talvi on vihdoin ohi!

Tuhansille astmapotilaille syvään hengittäminen on kuitenkin epämiellyttävä ajatus. Huonosti hoidettu astma tekee elämästä usein hankalaa, erityisesti keväisin, jolloin ilma on täynnä siitepölyä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että jopa puolet astmapotilaista ei käytä lääkkeitään ohjeiden mukaisesti. [i] Maailmanlaajuisesti astmasta kärsii 358 miljoonaa ihmistä. Suomessa astmapotilaita on noin 250 000. Tämä tarkoittaa siis sitä, että tuhannet elävät astman oireiden kanssa, vaikka ne voitaisiin hoitaa – eivätkä tuhannet siis ilahdu kevään tulosta.

Onneksi muutos on mahdollista: lääketiede on viime vuosikymmeninä kehittynyt huikeasti, joten nykyään astma voidaan hoitaa lähes oireettomaksi. Oikein käytetty, sopiva lääkitys mahdollistaa tavallisen, aktiivisen elämän. Myös astmaatikot voivat siis nauttia keväästä.

Astmapotilaiden on tärkeää oppia tunnistamaan, milloin astma ei ole hyvässä hoitotasapainossa**.** Yhtä tärkeää on hakeutua hoitoon, jotta oireita ja astmaa aiheuttavaa tulehdusta voidaan hoitaa.

Astmapotilaan on hyvä pohtia näitä kysymyksiä säännöllisesti:

- Heräätkö öisin yskimään?
- Käytätkö avaavaa lääkettä useammin kuin kaksi kertaa viikossa?
- Otatko astmalääkkeet ohjeiden mukaisesti?
- Estääkö astma sinua tekemästä mitä haluat?

Jos astman hoitotasapaino mietityttää, tee yksinkertainen astmatesti (www.hengitys.fi/astma/astmatesti). Tarvittaessa ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen, jotta saat astman hyvään hallintaan.

Tavoite: helpompi elämä astman kanssa
Astmalääkkeiden johtavana kehittäjänä tavoitteemme on tehdä lääkkeiden oikeasta käytöstä helppoa ja kätevää. GSK on yli 45 vuoden ajan auttanut potilaita kuten Alison, Donna ja Jose hengittämään paremmin. Olemme suunnitelleet uusimmat inhalaattorimallimme siten, että samanlaisesta inhalaattorista voi annostella useita erilaisia, kerran päivässä käytettäviä lääkkeitä. Vuosikymmenten kehitystyön tuloksena näiden eri lääkkeiden valikoimamme on alan laajin. Inhalaattoreiden käytön helppous ei ole itsestäänselvyys sillä esimerkiksi norjalaistutkimuksen mukaan jopa 70 % potilaista ei osaa käyttää inhalaattoriaan oikein. [ii]

Viime GSK on kehittänyt uusia yhteistyömalleja potilaiden ja tiedeyhteisön kanssa toimimiseen, jotta voimme yhdessä kehittää entistä parempia hoitoja. Kun esimerkiksi kehitimme uutta innovatiivista inhalaattoriamme, kysyimme potilailta ja lääkäreiltä, minkälainen heidän mielestään olisi hyvä astmalääke. Tuloksena on inhalaattori, joka on sekä tehokas että helppokäyttöinen. Olemme ottaneet myös ympäristön huomioon kehitystyössämme; uusimmat inhalaattorimme ovat ponnekaasuvapaita.

Tulevaisuudessa astmapotilaat saavat käyttöönsä inhalaattorit, jotka ovat lisäksi myös älykkäitä. Tällä hetkellä nimittäin selvitämme, kuinka IoT eli esineiden internet voi auttaa meitä hyödyntämään älykkäitä sensoreita hengitystiesairauksien tutkimuksessa, lääkkeissä ja laitteissa.

Lisää tietoa astman ja muiden hengitystiesairauksien kanssa elämisestä – ja keväästä nauttimisesta niistä huolimatta – löytyy sivustoltamme **www.hengitys.fi.**

Hyödyllisiä sivustoja aiheesta:
astmatesti.fi
http://hengitys.fi/astma/
http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00003
http://www.hengitysliitto.fi
http://www.hengitysyhdistys.fi/
http://ginasthma.org/2017-pocket-guide-for-asthma-management-and-prevention/

Lisätietoja: Viestintäpäällikkö Anna Dammert, GSK, puh: 0504200401,anna.v.dammert@gsk.com

GSK on yksi maailman johtavista tiedelähtöisistä lääke- ja terveydenhuoltoalan yrityksistä. Edistämme maailmanlaajuista hyvinvointia auttamalla ihmisiä tekemään enemmän, voimaan paremmin ja elämään pidempään. Lisätietoja saat osoitteesta gsk.fi.

Viitteet:

[i] http://www.atsjournals.org/doi/abs/10.1164/rccm.200902-0166OC
[ii] http://www.apotek.no/nyhetsarkiv/helsepolitikk/inhalasjonsveiledning-ett-år-7-av-10-gjør-feil

4/2017, FIN/RESP/0017/17