Asthme

5 % à 10 % de la population française

- 1 La maladie
  - qu'est-ce que c'est ?
    - maladie inflammatoire chronique des bronches
    - inflammation et contracture des muscles autour des voies respiratoires
  - causes
    - association de
      - prédisposition génétique à l'allergie
      - et facteurs environnementaux
        - pollens
        - acariens
        - moisissures
        - ...
  - symptômes
    - crises entrecoupées de périodes où la respiration est normale
      - parfois gêne respiratoire permanente
    - essoufflement
    - toux
    - respiration sifflante
    - sensation d'oppression dans la poitrine
  - signes anonciateurs
    - essoufflement
    - toux
    - expectorations
    - si en plus
      - sueurs
      - augmentation rythme cardiaque
      - difficultés à parler ou à tousser
      - coloration bleutée des doigts ou des lèvres
      - troubles de la conscience (somnolence)
      - médicament de crise, habituellement efficace, ne semble pas fonctionner
      - aller aux urgences
  - le positif
    - vie normal si traitement
- 2 Traitements
  - de la crise
    - inhalation de bronchodilatateurs d'action rapide
    - toujours avoir son médicament sur soi
  - de fond
    - corticostéroïdes inhalés et/ou de bronchodilatateur
  - si asthme lié à des allergies
    - traitement de désensibilisation
- 3 Etre attentif à
  - exercice physique
    - extérieur
  - temps froid
  - fumée de cigarette
  - substances responsables de réaction allergique
  - émotions fortes
  - pollution / vapeurs irritantes / encens
  - additifs alimentaires, comme les sulfites
  - certains médicaments
    - aspirine
    - anti-inflammatoires non stéroïdiens
    - bêta-bloquants
  - infections des voies respiratoires
    - rhume
    - bronchite
    - sinusite
    - ...
- 4 Ce qui peut aider
  - éviter contacts avec allergènes identifiés
  - arrêter de fumer
  - aérer quotidiennement son intérieur
  - activité sportive régulière
  - suivre scrupuleusement son traitement médical
  - se faire vacciner
    - pneumocoque
    - grippe
- 5 mes facteurs déclenchants
- 6 ce qui m'aide

www.optimind.be