

Asma: saiba tudo sobre essa doença

Chiados nos pulmões, falta de ar e tosse. A asma pode ser desafiante e preocupante. Atividades habituais precisam ser cortadas para evitar gatilhos, e isso pode trazer uma sensação de limitação e constrangimento. Mas não precisa ser assim, já que essa **não tem de ser uma condição limitante**.

Se tratando de uma doença que **afeta mais de 20 milhões de brasileiros**, é preciso conhecer mais a fundo as causas, formas de tratamento, recomendações, entre outras informações importantes. Acompanhe!

O que é asma?

Uma das condições crônicas mais comuns, segundo a Organização Mundial de Saúde, acomete cerca de **235 milhões de pessoas no mundo todo**. No Brasil, cerca de 3 a 5% da população sofre com o problema.

Causada pela inflamação das vias aéreas, a asma não tem cura, mas é tratável. Nessa condição, principalmente os brônquios são acometidos, canais que levam ar aos pulmões. A inflamação dos brônquios diminui a passagem de ar, levando aos principais sintomas da doença. É notável uma dificuldade maior na expiração do que na inspiração, o que sobrecarrega o pulmão e o coração, que precisa compensar essa falta de ar.

Os mais afetados por essas complicações são os que fazem um mau controle da doença ou que sofram de um fator complicador. Por exemplo, o paciente asmático que pega uma gripe muito forte ou uma infecção respiratória, que possa associar uma doença à outra.

Causas

As causas ainda não totalmente esclarecidas. Os médicos acreditam que pode ser desencadeada por **fatores genéticos e ambientais**, como exposição a ácaros, poeira e poluição. Além disso, cada pessoa apresenta uma sensibilidade diferente aos gatilhos.

Por isso, é importante entender o que causa os ataques de asma e tentar reduzir a exposição a esses agentes, buscando os tratamentos mais adequados. Conheça a seguir os gatilhos mais comuns da asma.

Substâncias e agentes alérgenos

Cerca de **80% das pessoas com asma** sofrem crises quando expostas a alguma substância transportada pelo ar.

- Ácaros e poeira;
- Poluição;
- Pólen;
- Mofo;
- Pelos de animais;
- Fumaça de cigarro;
- Partículas de insetos.

Outros tipos são as substâncias químicas:

- Tintas;
- Desinfetantes;
- Produtos de limpeza.

Aspirar esses agentes podem irritar os brônquios, levando a uma crise.

Alimentação

Alergias alimentares podem causar crises de asma. Confira os alimentos mais comuns associados com sintomas alérgicos:

- Ovos;
- Leite de vaca;
- Amendoins;
- Soja;
- Trigo;
- Peixe;
- Camarão e outros crustáceos;
- Saladas e frutas frescas.

Alguns conservantes e aditivos acrescentados dos alimentos industrializados também podem desencadear uma crise de asma.

Asma induzida por exercício

Esse tipo de asma pode ser desencadeado por **exercício ou esforço físico**.

O estreitamento das vias aéreas tem um pico de **cinco a vinte minutos após o exercício começar**, dificultando a retomada do fôlego.

Caso exista a necessidade de utilizar um broncodilatador antes do exercício para evitar os sintomas incômodos, o médico irá orientar.

A recomendação para evitar que a crise apareça é tomar a medicação prescrita **antes da atividade física**.

Asma ocupacional

Esse é um tipo de asma que resulta de gatilhos presentes **no local de trabalho**, sendo muito comum em pessoas que trabalham em usinas ou expostas a agentes químicos, tinturas, agrotóxicos, entre outros.

A dificuldade em respirar e sofrer outros sintomas de asma pode aparecer **apenas nos dias em que você está no trabalho**. Trabalhos comuns associados com a asma ocupacional incluem criadores de animais e veterinários, agricultores, cabeleireiros, enfermeiros, pintores e marceneiros.

Asma noturna

Esse não é um tipo diferente de asma, mas sim a manifestação dos sintomas durante a noite.

Para quem tem asma, as chances de sofrer uma crise **são maiores durante o sono**, visto que a asma pode ser influenciada pelo ritmo circadiano (ciclo biológico que regula as funções do nosso corpo, geralmente de acordo com a luz do sol).

Aumento da exposição aos alérgenos, resfriamento das vias aéreas, a posição reclinada favorecendo refluxo gastroesofágico, ou associada ao ronco e apneia do sono, são fatores que podem desencadear a asma noturna.

Mudanças de temperatura

O choque de temperaturas é uma **mudança bastante agressiva** para quem tem as vias respiratórias

mais sensíveis. Também é comum haver piora de rinite ou tosse.

A mudança do calor para o frio pode desencadear uma resposta na mucosa brônquica que, por meio de estímulos nos receptores nervosos de temperatura, podendo desencadear uma crise.

Medicamentos

Certos medicamentos anti-inflamatórios não hormonais, como o ácido acetilsalicílico, o diclofenaco e o ibuprofeno, **podem desencadear crises de asma**.

Tais remédios inibem uma via de inflamação sobrecarregando outra, que tem forte relação com a crise asmática em quem sofre da doença.

Condições de saúde que podem imitar Asma

Diversas doenças podem causar alguns dos mesmos sintomas da asma. A asma cardíaca é uma espécie de **falha do coração** em que os sintomas podem imitar alguns dos presentes na asma regular.

Anomalias nas cordas vocais podem provocar um chiado no peito, muitas vezes confundido com a asma. Alterações na deglutição (ato de engolir), ronco e apneia do sono, tumores pulmonares e embolia pulmonar são doenças investigadas pelo médico.

Tipos

Uma análise clínica será considerada juntamente com os resultados de exames para classificar a gravidade da asma.

Ao fazer essa determinação, o médico pode começar o tratamento adequado. Além disso, a gravidade da asma pode alterar com o passar do tempo, necessitando um reajuste da medicação.

A classificação ocorre tanto pelo seu controle quanto pela gravidade.

- **Controlada:** não existe limitação às atividades, nem sintomas diurnos e noturnos, nem uso de medicação de alívio (bombinhas para crise);

- **Parcialmente controlada:** 1 a 2 vezes no último mês houve limitação às atividades, sintomas diurnos, noturnos e/ou uso de medicação de alívio (bombinhas para crise);
- **Não controlada:** 3 ou mais vezes no último mês houve limitação às atividades, sintomas diurnos, noturnos e/ou uso de medicação de alívio (bombinhas para crise).

Os sintomas incluem

- Tosse com ou sem produção de escarro (muco);
- Repuxar a pele entre as costelas durante a respiração (retrações intercostais);
- Deficiência respiratória que piora com exercício ou atividade.

A respiração ofegante

- Vem em episódios com períodos intercalados sem sintomas;
- Pode ser pior à noite ou no início da manhã;
- Pode desaparecer por si mesma;
- Melhora quando se usa medicamentos que abrem as vias respiratórias (broncodilatadores);
- Piora quando se inspira ar frio;
- Piora com exercício;
- Piora com azia (refluxo).

Situações de emergência

- Lábios e rosto de cor azulada;
- Nível diminuído de agilidade, como sonolência grave ou confusão, durante um ataque de asma;
- Extrema dificuldade de respirar;
- Pulsação rápida;
- Ansiedade grave devido à deficiência respiratória;
- Sudorese;
- Chiado audível, parece com miado de gato.

Outros sintomas

- Padrão de respiração anormal;
- Respiração para temporariamente;
- Dor no peito;
- Aperto no tórax.

Diagnóstico de Asma

O diagnóstico de asma é baseado na história do paciente e nos exames subsidiários.

Crises esporádicas com melhora depois de um tempo são indicativos para asma, ainda mais se houver outro tipo de alergia. Alguns exames para avaliar o funcionamento dos pulmões pode ser solicitado. O principal deles é a função pulmonar.

Tratamento de Asma

Prevenção e controle **impedem** que os ataques de asma comecem.

As medicações de uso contínuo minimizam a sensibilidade e a inflamação as quais os brônquios da pessoa asmática estão sujeitos. Os pulmões reagem com menos intensidade aos agentes irritantes, como poeira e ácaros.

Não realizar o tratamento contínuo adequadamente acaba deixando cicatrizes nos brônquios, que podem tornar o quadro irreversível. Nessas situações, mesmo com altas doses de medicamentos não é possível o controle da asma, **resultado do não uso da medicação durante anos**.

Os broncodilatadores apenas revertem o quadro de contração do brônquios. Já os medicamentos contínuos corticosteroides funcionam para evitar que essas reações aconteçam.

Convivendo/ Prognóstico

Entender a asma é o melhor caminho para tomar controle do tratamento. Veja algumas sugestões para ajudar:

- Diminua o ritmo;
- Converse com outras pessoa;
- Evite gatilhos;
- Exercícios;
- Controle das doenças relacionadas;
- Não tratar apenas a crise;
- Garantir as doses de vitamina D;
- Higiene;
- Evitar cheiros fortes;
- Investir na vacina da gripe;
- Agasalhe-se;
- Não fume.

Quer saber mais informações sobre o assunto? Então, entre em contato com a [Conexa Saúde](#) e saiba mais sobre o que é telemedicina.