

ASMA

É preciso atenção e tratamento adequado

A doença é muito comum, não tem cura, mas é fácil de ser controlada com a ajuda de um médico especialista.

Dr Luiz Fernando F. Pereira*

A asma é uma doença muito comum, com muitos mitos e preconceitos até no nome, e em geral mal tratada. Entenda um pouco mais sobre a asma e viva melhor. A maioria dos asmáticos que consulta, pela primeira vez, um profissional treinado no tratamento da doença, percebe que não está se tratando adequadamente.

Peça ao seu médico orientações sobre medidas de higiene ambiental, técnica de uso correto dos aerossóis, como conduzir o tratamento de manutenção e como manejar em período de crise asmática.

Mas, lembre-se: A asma é muito comum, não tem cura, mas é fácil de ser controlada.

O que é a asma?

A asma é um dos tipos de bronquite, que geralmente, mas nem sempre, tem fundo alérgico, daí muitos denominarem-na de bronquite alérgica. Entretanto, seu nome correto é bronquite asmática ou simplesmente asma. É uma doença crônica inflamatória das vias aéreas decorrente de predisposição genética (familiar) e exposição ambiental a fatores alérgicos. Acomete de 10% a 20% da população, com predomínio na infância. É caracterizada por:

- Inflamação das vias aéreas que causa produção de muco e catarro;
- Grande sensibilidade das vias aéreas aos fatores irritantes e alérgicos e
- Variação do grau de obstrução ao fluxo aéreo, estreitamento dos brônquios que dificulta a passagem do ar.

Quais são os sintomas?

A asma geralmente se manifesta por chiado, tosse com catarro mucoso ou amarelado e falta de ar. Alguns asmáticos podem se queixar apenas falta de ar ou tosse. Nesses casos é fundamental a consulta com especialista para realização de testes respiratórios, devido à dificuldade de diferenciação com doenças cardíacas e outras doenças alérgicas ou de vias aéreas.

A asma é uma doença grave? Tem cura?

Não! A asma geralmente é uma doença leve, fácil de ser controlada, que, no entanto, pode ser grave, com risco de vida em pequena porcentagem dos pacientes. É uma doença que não tem cura, mas pode ser facilmente controlada permitindo uma vida normal, inclusive a prática de esportes. Vários campeões olímpicos são asmáticos.

Em que se baseia o tratamento da asma?

O tratamento se baseia na higiene ambiental, uso de medicamentos preventivos e de broncodilatadores de alívio. A maioria dos asmáticos tem vida normal e poucas crises, quando o médico sabe orientar o tratamento e o paciente segue corretamente as

orientações.

Quais são as medidas gerais e de higiene ambiental?

Vários fatores alérgicos ou irritantes podem desencadear sintomas e inflamação das vias aéreas e devem ser evitados sempre que possível.

Os ácaros são os alérgenos mais importantes da poeira de casa, ao lado do pêlo de animais e as fezes de baratas. Para reduzir a exposição aos ácaros domiciliares recomenda-se:

- recobrir totalmente colchão e travesseiros com plástico ou tecido impermeável ao pó;
- retirar do quarto de dormir objetos que acumulem poeira como tapetes, livros, bichos de pelúcia, etc;
- lavar roupas de cama duas vezes/semana (temperatura superior a 55 graus);
- retirar cortinas ou usar apenas as de tecido leve e desde que sejam lavadas cada 15 dias;
- evitar cobertores de lã ou felpudos; dar preferência ao uso de edredons ou acolchoados;
- aspirar diariamente carpetes; se possível, substituí-los por piso liso, sintético;
- expor semanalmente ao sol colchões, travesseiros e almofadas (pelo menos por 4 horas);
- manter o ambiente o mais seco e arejado possível;
- não permanecer nos locais onde está sendo feita a faxina diária;
- passar pano úmido no piso e móveis diariamente.

Os fungos (mofo) podem ser alérgenos importantes, por isto devem ser evitados ambientes úmidos, pouco arejados, mofados ou fechados por tempo prolongado.

As secreções dos animais podem ser potentes fatores alérgicos. Não é aconselhável ter animais de estimação que tenham penas ou pêlos. Quando isto não for possível mantê-los fora de casa, especialmente do quarto de dormir e, dar banho semanal em cães e gatos.

Evitar locais com plantas que possam piorar os sintomas.

Em pacientes sensíveis ao ácido acetilsalicílico evitar o uso de aas, anti-gripais, anti-inflamatórios e outros.

Evitar contato com irritantes como inseticidas, produtos de limpeza do lar, tintas e cheiros fortes em geral.

Não fumar e evitar locais onde pessoas estejam fumando.

Quais são os tipos de medicamentos para o tratamento da asma?

As vias aéreas do asmático estão inflamadas mesmo no período fora de crise, por isso é essencial o uso de medicamentos preventivos todos os dias, exceto para os casos de asma intermitente com crises leves bem espaçadas. Existem basicamente dois tipos de medicamentos para tratar asma, os de alívio e os preventivos:



- Broncodilatadores (medicamentos de alívio- fenoterol, salbutamol, terbutalina, formoterol), com rápido início de ação, devem ser usadas quando o paciente tem chiado, falta de ar ou tosse.
- Anti-inflamatórios (preventivos-corticóides, anti-leucotrienos), devem ser usados todos os dias, independente dos sintomas e cujo efeito pode demorar semanas para atingir o máximo.

Por que a via inalatória é a melhor?

A via inalatória é a melhor via para administrar medicamentos em asmáticos, por utilizar doses 40 vezes menores do que por via oral; possibilitar efeito máximo dos broncodilatadores em poucos minutos e causar menor número de efeitos colaterais (principalmente dos corticóides).

Quais são os dispositivos inalatórios mais usados?

Os medicamentos inalatórios podem ser administrados através de quatro dispositivos:

- Aerossol dosimetrado ("spray, bombinha"): não viciam e nas doses corretas não fazem mal para o coração. Sua técnica de uso exige coordenação entre o disparo do aerossol e a inspiração profunda. Podem ser acopladas a espaçadores que facilitam a técnica de uso adequado.
- Inaladores de pó seco: mais fáceis de usar e mais caros do que as bombinhas. Alguns depositam maior quantidade de droga nos pulmões e tem marcador de dose. Sua técnica de uso é mais simples do que o aerossol dosimetrado.
- Nebulizadores de jato para micronebulização (compressores): mais usados para tratamento de crises no hospital e para tratamento de crianças menores ou idosos. Exigem fonte de oxigênio ou de eletricidade e cada dia são menos utilizados.

- Nebulizadores ultrassônicos: mais usados em fisioterapia. São mais caros e fazem menos ruído do que os de jato.

Qual o papel dos corticóides?

Os corticóides persistem como medicamentos mais eficazes para controle da asma. Principais bases para sua utilização:

- Na maioria dos asmáticos é essencial o uso contínuo de medicamentos preventivos porque as vias aéreas encontram-se inflamadas mesmo no período fora de crise.

• Todo asmático que usa mais do que duas doses de broncodilatadores por semana deve usar medicamento preventivo.

• Os corticóides (cortisonas) são as drogas mais eficazes para controle da inflamação crônica das vias aéreas. Quando usados corretamente ajudam a diminuir os sintomas, melhoram a capacidade respiratória, reduzem crises, reduzem internações e a longo prazo previnem o estreitamento irreversível das vias aéreas.

• A maioria dos pacientes e muitos médicos têm medo das cortisonas, devido ao grande número de efeitos colaterais causados pelo uso prolongado de altas doses por via oral.

• Os corticóides inalatórios são medicamentos seguros devido ao seu efeito direto sobre a mucosa das vias aéreas possibilitar o uso de doses muito menores do que por via oral.

• Pequena porcentagem dos pacientes tratados com cortisona inalatória podem desenvolver candidíase oral (sapinho), irritação da garganta ou rouquidão devido deposição do aerossol na boca e garganta. Estes efeitos podem ser reduzidos se for acoplado à bombinha uma câmara espaçadora ou se for feito bochecho e gargarejo com água após o uso de cada dose.

• Os efeitos colaterais gerais devido aos corticóides inalatórios são raros e em geral de pouca importância quando são usadas doses adequadas; e se devem à absorção de da droga pelos pulmões e tubo digestivo.

• Atualmente dispomos de quatro corticóides inalatórios que variam quanto a eficácia, efeitos adversos, custo e dispositivo para uso - beclometasona, fluticasona, budesonida e ciclesinda (este é ativado apenas nos pulmões).

• Asmáticos graves, que não são controlados com corticóides inalatórios, podem necessitar de corticóides orais por longos períodos para se manterem bem. Este grupo pode ter efeitos colaterais como catarata, afilamento da pele, acne (espinhas), edema (inchaço), hipertensão arterial, osteoporose, retardo do crescimento em crianças, descontrole do diabetes, aumento do peso, dentre outros.

• Os corticóides orais (prednisona 40 mg/dia) ou injetáveis são essenciais durante as crises de asma e causam poucos efeitos colaterais quando usados por cinco a 10 dias.

• Não suspenda o uso do corticóide sem orientação médica devido ao risco de piora da asma. Converse com seu médico sobre o momento mais adequado para reduzir ou suspender o uso dos corticóides.

Qual o papel dos broncodilatadores de longa ação (formoterol e salmeterol) por via inalatória?

São medicamentos que dilatam os brônquios por 12 horas, potencializam os efeitos dos corticóides e não devem ser usados sem estes. São indicados para asma persistente moderada ou grave. O formoterol além de ter longa duração tem rápido início de ação e por isto pode ser usado para alívio dos sintomas quando necessário.

Qual o papel das vacinas?

Não estão indicadas para a maioria dos asmáticos. Podem ser úteis quando bem indicadas, são usados extratos puros e utilizadas corretamente por três a cinco anos.

O que fazer durante a crise de asma?

Ficar calmo, inalar um broncodilatador que tenha rápido início de ação. Repetir a dose de acordo com orientação de seu médico. Procurar atendimento em pronto-socorro em caso de sinais e sintomas de crise grave como: falta de ar intenso que não melhora com broncodilatador, dificuldade para falar, suor intenso, palidez e lábios ou unhas arroxeadas. É também importante manter controle regular com o seu pneumologista.

* Dr Luiz Fernando F. Pereira é médico coordenador da equipe de pneumologia que atende no Biocor Instituto. Fone: (31) 3289-5040