Test kontroli astmy – pięć pytań – na miarę sukcesu w terapii astmy

Dostępny od pięciu lat w Polsce Test Kontroli Astmy (TKA) składa się z pięciu pytań, w których ukryte jest 80% wiedzy, jaka jest nam potrzebna, aby skutecznie leczyć astmę.

(1) Jak często w ciągu ostatnich czterech tygodni astma powstrzymywała Cię od wykonywania zwykłych czynności w pracy, w szkole/uczelni lub w domu?
Astma, jako choroba często upośledza naszą aktywność szczególnie w szkole lub w pracy. Każdy z nas wykonuje inny zawód, uczy się lub studiuje na innym kierunku, ale, żeby odpowiedzieć poprawnie na zadane pytanie musimy wybrać kilka aktywności w pracy lub w domu i odpowiedzieć sobie samemu, czy w czasie ich wykonywania odczuwaliśmy duszność, gniecenie w klatce piersiowej lub pojawiał się kaszel, który ograniczał naszą aktywność. Być może pewnych czynności w ogóle nie wykonywaliśmy wtedy w naszym teście pojawi się 1. Natomiast, jeśli czynności, które astma z reguły zaburza np. sprzątanie, zabawa z dziećmi, wykonywanie ćwiczeń fizycznych były realizowanie bez ograniczeń – otrzymujecie 5 i gratulacje od lekarza prowadzącego.

(2) Jak często w ciągu ostatnich 4 tygodni miałeś duszność?
Duszność to subiektywne uczucie braku powietrza. Chorzy na astmę często przyzwyczajają się do uczucia braku powietrza szczególnie, jeśli astma trwa kilka lub kilkanaście lat. Duszność to brak powietrza, ale nie tylko. To niemoc w wykonywaniu ulubionych czynności, której towarzyszy przemożne zmęczenie i konieczność przerwania działań. Uczucie dyskomfortu w płucach, niepokoju, że zabraknie zaraz powietrza i będę musiał żarzyć inhalator. Proszę zaznaczyć ile razy tak było.

(3) Jak często w ciągu ostatnich czterech tygodni budziłeś się w nocy lub rano, wcześniej niż zwykle, z powodu objawów związanych z astmą (np. świszczący oddech, kaszel, duszności, ucisk lub ból w klatce piersiowej)?
Odpowiedź na trzecie pytanie jest sednem całego testu. Duszność nocna świadczy o niestabilności choroby i zawsze powinna być zgłaszana lekarzowi, jako najbardziej charakterystyczna cecha niestabilnej astmy! Kaszel, świsty, nawet te, które nie wybudzają ze snu, ale są słyszane przez rodzinę lub partnera należy uwzględnić w odpowiedzi.

(4) Jak często w ciągu ostatnich czterech tygodni używałeś doraźnie szybko działającego leku wziewnego?
Inhalator z beta2mimetykiem (lekiem ratującym od duszności) chory na astmę powinien zawsze mieć przy sobie (w kieszeni lub w torbie). W pracy, szkole, czy w domu może „dopaść" nas duszność lub silny kaszel z uczuciem braku tchu, a wtedy powinniśmy podać do płuc lek ratunkowy. Po podaniu leku zapisać, bo po kilku dniach zapomnimy o tym fakcie, a to ważny objaw - jeśli występuje codziennie dostajemy 2 punkty z kontroli choroby, jeśli raz na tydzień ocena dobra tj. 4 punkty.

(5)Jak oceniłbyś swoją kontrolę nad astmą w ciągu ostatnich czterech tygodni?
Kontrola, czyli co? W skrócie proszę odpowiedzieć sobie na pytanie czy czułeś pewność, że panujesz nad chorobą – w każdej chwili to Ty a nie wasza astma byliście górą. Pewność, że podczas objawów będziesz w stanie sprawić, aby kaszel i duszność zniknęły. W pracy i w domu podczas swoich ulubionych aktywności astma nie zrobi Ci niespodzianki i nie pokrzyżuje planów. Jeśli tak należy wam się 4 lub 5. Niespodziana duszność i kaszel przeszkadzające w domu lub w pracy to tylko ocena dostateczna (3). Lecz jeśli nie znasz dnia ani godziny, bo ciągle obawiasz się, że kaszel zepsuje spotkanie towarzyskie, a duszność przerwie w połowie ulubione czynności – należy się ocena niedostateczna, czyli 1-2 punkty w skali Kontroli Astmy.

Test ten należy wypełniać zawsze przed wizytą u lekarza prowadzącego, a jego wynik będzie dla lekarza wskazówką, na jakim etapie choroby jesteś. Korzystaj w pełni z tego testu.

Piotr Dąbrowiecki – Przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP, Członek Komitetu Sterującego projektu edukacyjnego „…liczy się każdy oddech"