

## ASMA

### In generale

#### Evitare gli stimoli scatenanti le riacutizzazioni asmatiche

<b>Fattori scatenanti</b>	<b>Controllo</b>
<b>Acari della polvere</b>	Lavare la biancheria del letto una volta alla settimana in acqua calda e seccare in asciugatore caldo o al sole. Ricoprire cuscino e materasso con federe antiallergiche. Eliminare tappeti e moquette, in particolare nella camera da letto. Usare mobili di vinile, pelle o legno invece di quelli imbottiti. Non usare umidificatori. Se possibile utilizzare aspirapolvere provvisto di filtro.
<b>Fumo di tabacco (attivo e passivo)</b>	Evitare il fumo di tabacco. Sia pazienti che conviventi non devono fumare.
<b>Allergeni di animali (peli, forfore)</b>	Allontanare da casa, e in particolare dalla camera da letto, cani e gatti e altri eventuali animali di cui si è allergici.
<b>Allergeni di scarafaggi</b>	Pulire accuratamente e spesso la casa, anche facendo uso di insetticidi spray, ma a condizione che il paziente non vi venga esposto.
<b>Pollini e muffe negli ambienti aperti</b>	Chiudere porte e finestre e rimanere al chiuso quando il livello di muffe e pollini nell'aria è più alto.
<b>Muffe negli ambienti chiusi</b>	Ridurre l'umidità della casa; pulire spesso le zone umide.
<b>Attività fisica</b>	L'asmatico può fare attività fisica. L'eventuale asma da sforzo può essere prevenuta con beta2-agonisti a breve d'azione da assumere prima dello sforzo.
<b>Farmaci</b>	Non assumere beta-bloccanti .Non assumere aspirina e fare attenzione con gli antiinfiammatori non steroidei (FANS qualora tali farmaci provochino sintomi asmatici).

## **In vacanza**

### **Asma allergica**

Se si è allergici all'acaro della polvere è ottima la vacanza in montagna. Infatti, sopra il 1.400 metri l'acaro non sopravvive. Se si soffre della cosiddetta "asma da fieno" (le erbe da fienagione sono le graminacee), attenzione agli ambienti dal mese di giugno ad agosto, periodo in cui abitualmente viene tagliato il fieno.

### **Asma da sforzo**

Attenzione alla montagna ad alta quota, si è costretti a iperventilare per la minore presenza di ossigeno.

## **Quale sport?**

### **Asma allergica**

In generale, chi soffre di asma allergica può fare tutti gli sport (ad eccezione dell'immersione con le bombole). E' necessario impedire che vengano imposte rinunce nei confronti del gioco e delle attività sportive.

### **Asma da sforzo**

E preferibile che il paziente assuma , almeno trenta minuti prima di compiere lo sforzo , broncodilatatori a breve durata di azione, da prendere tenendo conto che l'effetto protettivo ha una durata di circa sei ore. Vi sono attività sportive che, a parità di sforzo sostenuto, sono meglio tollerate rispetto ad altre. È quindi consigliabile indirizzare i giovani asmatici alla pratica del nuoto, del canottaggio, dello sci di fondo .