



Råd mot astma

Hva kan du gjøre for å forebygge astma hos barnet ditt?

Flere og flere utvikler astma, noe som tyder på at arv ikke har skylden alene. Miljø og livsstil spiller også en rolle.

Arv er fremdeles den største risikofaktoren for astma. Har begge foreldre astma er sannsynligheten for at barnet utvikler samme diagnose på 60-80 prosent.

Har derimot ingen i familien astma er risikoen nede på 10-15 prosent.

Noen råd og tips kan bedre sjansene for at barn med arvelig anlegg slipper unna.

Vi ser på astmatiltak mot risikofaktorer som:

- infeksjoner
- innemiljø
- utemiljø
- kosthold og livsstil
- andre risikofaktorer

Alle rådene er basert på sikre vitenskapelige resultater eller resultater fra undersøkelser hvor tendensene peker i en og samme retning. De fleste mottiltakene gjelder spesielt for barn med

arvelig anlegg for astma.

Infeksjoner

- Beskytt barnet ditt mot luftveisinfeksjoner ved å følge et vanlig vaksineprogram.

Virus kan forårsake astma i tidlig barnealder. Mange barn vil senere vokse astmaen av seg.

Hos spedbarn som er arvelig utsatt kan virus i luftveiene øke sjansen for astma i skolealder. En virusinfeksjon så tidlig i livet kan påvirke utviklingen av lungefunksjonene og immunsystemet, og øke risikoen for astma.

- Utsett barnehagen til barnet er to år. Hvis ikke, benytt små familiebarnehager eller spesielt tilrettelagte barnehager.

Flere undersøkelser viser at det er mindre allergi i grupper hvor barn utsettes for infeksjoner tidlig i livet. Denne teorien gjelder derimot ikke for luftveisinfeksjoner hvor det er helt klart at de kan utløse astmautvikling hos små barn.

Innemiljø

Dårlig innemiljø kan vekke eller øke gjennomslagskraften for arvelige sykdommer.

- Vær oppmerksom på fuktskader og spesielt muggsoppvekst i boligen din. Flere undersøkelser viser at disse kan ha en sammenheng med astma.
- Ikke ha kjæledyr inne i barnets første leveår. Økte mengder endotoksiner finnes særlig der det holdes kjæledyr inne og kan føre til astmatisk pust i de første leveårene.
- Styr unna vinylgulv. Plast- og vinylprodukter inneholder ftalater som muligens har en sammenheng med astma. Resultatene er ennå ikke sikre nok til å slå fast denne virkningen for sikkert.
- Hold boligen ren og ha minst mulig teppegulv. Husstøvmidd kan være en risikofaktor for småbarn som er arvelig utsatt for astma og allergi.
- Ha minst mulige produkter med flyktige organiske forbindelser. Luft godt ved bruk av slike produkter. Eksempler er maling, malingsfjernere, spray, rensemidler og formaldehyd. Sistnevnte finnes i vanlige bygningsmaterialer laget av presset trevirke. I inneluft kan formaldehyd føre til astmaanfall.

Utemiljø

Kvaliteten på luften i utemiljøet betyr mye fordi vi oppholder oss mye utendørs. Den er også kilden for frisk luft inne.

- Ha god ventilasjon med filter innendørs.

I byer og tettsteder vil forurensingen på kalde dager med lite vind og mye trafikk bli mer konsentrert. Astmatikere vil spesielt reagere på dette med å få nedsatt lungefunksjon.

Det er usikkert hvor stor skyld slik forurensing har når det gjelder utviklingen av astma, men befolkningsstudier antyder at den øker forekomsten av astma og allergi generelt.

- Ikke la små barn med luftveisproblemer eller arvelig anlegg for astma oppholde seg i sterkt forurensede områder.

Det er funnet sammenhenger mellom kjemiske stoffer i bensin og astma hos småbarn.

Kosthold og livsstil

- Gi barnet morsmelk uten annen ernæring de første seks månedene.

Ren morsmelksernæring kan forebygge astma, viser undersøkelser. Den beskyttende effekten blir bedre jo lengre ammeperiodene varer.

- Forhindre astma med mye frukt og grønt tidlig i livet.

Spedbarn som får mye frukt og grønnsaker er kanskje bedre beskyttet mot astma ved skolealder. Undersøkelser på området er mangelfulle og kan ikke slå fast denne gunstige virkningen med sikkerhet.

- Spis produkter med fisk, olivenolje og syrnede melk for å forebygge astma.

Undersøkelser viser at produkter med fisk og olivenolje er forbundet lavere risiko for astma. Produkter med mettet fett (smør, flekk, ost) hadde motsatt virkning.

Sammensetningen av den gunstige bakteriefloraen i tarmene er viktig for immunforsvaret. Er denne svekket kan allergiske sykdommer bli utviklet senere i livet. Det er ennå ikke sikkert om melkesyrebakterier kan forebygge dette.

- Motvirk overvekt

Flere studier viser at fedme kan føre til astma. Tiltak mot overvekt, spesielt i familier hvor astmaen er arvelig, er derfor viktig – også for å forebygge andre sykdommer senere i livet.

Andre risikofaktorer

- Ikke røyk under svangerskapet.
- Ikke utsett spedbarn eller småbarn for passiv røyking.

Mor som røyker under graviditeten øker spesielt sjansen for at barnet vil utvikle astma. Passiv røyking tidlig i livet er også en risikofaktor.

- Ikke la barna oppholde seg i innendørs klorbasseng lenge av gangen.

Klor i luften over vannet i innendørs svømmebasseng kan utløse astma hos barn med arvelig anlegg. Undersøkelser viser at barn som deltok i babysvømming oftere hadde luftveisinfeksjoner de første leveårene.

- Sørg for at barn født med keisersnitt og arvelig anlegg for astma blir fulgt nøye opp.

Mange for tidlig fødte barn har umodne lunger og derfor økt risiko for astma. Forskning viser at barn tatt med keisersnitt oftere utvikler astma. Disse bør derfor følges nøye opp, særlig med tanke på å unngå luftveisinfeksjoner.

Kilde: Norges Astma- og Allergiforbund