



## Frequently asked questions: Polish

### Najczęściej zadawane pytania: język polski

#### **What is asthma?**

Asthma is a condition that affects the airways – the small tubes that carry air in and out of the lungs. When a person with asthma comes into contact with an asthma trigger, the muscle around the walls of the airways tightens so that the airway becomes narrower. The lining of the airways becomes inflamed and starts to swell. Often sticky mucus or phlegm is produced. All these reactions cause the airways to become narrower and irritated – leading to the symptoms of asthma.

#### **Co to jest astma ?**

Astma jest chorobą zapalną dróg oddechowych przebiegającą z niedrożnością oskrzelików odpowiedzialnych za przepływ powietrza. W momencie zetknięcia się osoby cierpiącej na astmę z alergenem, dochodzi do zwężenia światła oskrzeli i hamowania przepływu powietrza dróg oddechowych, co prowadzi do utrudnienia przepływu powietrza. Często dochodzi do wytwarzania lepkiego śluzu lub flegmy. Prowadzi to do zwężenia światła przepływu powietrza i podrażnień oskrzeli- co prowokuje nasilenie objawów astmy.

#### **The common symptoms of asthma are:**

- coughing
- wheezing or a whistling noise in the chest
- getting short of breath
- a tight feeling in the chest.

#### **Najczęstsze objawy astmy to:**

- Kaszel
- Świst wydechowy i „granie w piersiach” lub świszczący oddech
- Napady duszności, uczucie braku powietrza
- Ciasność w klatce piersiowej

#### **What causes asthma?**

Asthma can start at any age. It is difficult to know what causes asthma, but so far we know that:

- asthma can be inherited
- many aspects of modern lifestyles – such as changes in housing and diet and a more hygienic environment – may have contributed to the rise in asthma
- smoking during pregnancy increases the chance of a child developing asthma
- second-hand smoke increases the chance of developing asthma
- irritants in the workplace may lead to a person developing asthma
- environmental pollution can make asthma symptoms worse, but it has not been proven to cause asthma.

#### **Jakie są przyczyny astmy?**

Astma dotyczy osób w każdym wieku. Czynniki wyzwalające występowanie astmy są trudne do ustalenia, dzisiejszy stan wiedzy pozwala stwierdzić, że:

- astma w wielu przypadkach uwarunkowana jest predyspozycją genetyczną

- jest chorobą cywilizacyjną związaną z nowoczesnym stylem życia- zmiany związane z mieszkaniem, ze sposobem odżywiania i coraz bardziej higieniczne środowisko mogą mieć znaczny wpływ na wzrost częstości występowania astmy
- palenie podczas ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia astmy u dziecka
- palenie bierne zwiększa ryzyko wystąpienia astmy
- występowanie czynników drażniących w miejscu pracy może być przyczyną występowania astmy
- Zanieczyszczenia atmosferyczne mogą stanowić przyczynę pogarszania objawów astmy, ale nie stwierdzono aby odpowiedzialne były za jej wywołanie

### **What are the things that can set off (trigger) asthma symptoms?**

A trigger is anything that irritates the airways and causes the symptoms of asthma to appear. Everyone's asthma is different and you will probably have several triggers. Common triggers include colds or flu, tobacco smoke, exercise and allergies to things like pollen, furry or feathery animals or house-dust mites.

### **Jakie bodźce mogą wywołać ( wyzwolić ) wystąpienie objawów astmy?**

Alergen to czynnik, który prowadzi do nadreaktywności i podrażnia drogi oddechowe powodując wystąpienie objawów astmy. Przebieg astmy jest różny u każdego pacjenta, a występowanie astmy prawdopodobnie uzależnione jest od narażenia na różne bodźce. Najczęstsze czynniki wywołujące astmę to przeziębienie, grypa, dym tytoniowy, wysiłek fizyczny, uczulenia na alergeny takie jak kurz domowy, pyłki roślin, sierść zwierząt, pierze, alergeny kurzu domowego( roztocza).

### **How might asthma affect my lifestyle?**

Some people may have to change parts of their lifestyle because of worsening asthma symptoms. It can be difficult to identify exactly what triggers your asthma. Sometimes the link is obvious, for example when your symptoms start within minutes of coming into contact with a cat or pollen. Some people have a delayed reaction. By avoiding the triggers that make your asthma symptoms worse, and by taking your asthma medicines correctly, you can reduce unnecessary symptoms and continue to enjoy your usual lifestyle.

### **Jaki wpływ może mieć astma na styl życia?**

W przypadku niektórych osób cierpiących na astmę może być konieczna częściowa zmiana stylu życia w związku z pogorszeniem się objawów astmy. W niektórych przypadkach trudno może być określić jakie bodźce powodują wzmożenie objawów. Czasami związki te są oczywiste, na przykład, w przypadku gdy duszność pojawia się w parę minut po kontakcie z czynnikami takimi jak sierść kota lub pyłki. U niektórych ludzi występuje jednak tak zwana spóźniona reakcja. Unikając czynników powodujących pogorszenie objawów astmy lub przyjmując leki przeciwko astmie zgodnie z zaleceniami, osoba chora na astmę może doprowadzić do zmniejszenia niekorzystnych objawów i funkcjonować normalnie bez większych zmian w dotychczasowym stylu życia.

### **How is asthma treated?**

There are some excellent treatments available to help you to control your asthma. The most effective way of taking most asthma treatments is to inhale the medicine so it gets straight into your lungs. There are a variety of inhalers available and it is important that you use a device that you are comfortable with and can use properly.

Your doctor or nurse will advise you on the most appropriate device and should demonstrate how to use it correctly.

There are two main types of asthma medicine – relievers and preventers:

- Reliever inhalers are usually blue and you take them to relieve symptoms. They work quickly by relaxing the muscles surrounding the narrowed airways. They are essential in treating asthma attacks. If you need to use your reliever inhaler 3–4 times a week, you should go back to your doctor or nurse and have your symptoms reviewed so that they can be kept under control.
- Preventers usually come in brown, red or orange inhalers. They work by controlling the swelling and inflammation in the airways, stopping them from being so sensitive and reducing the risk of severe attacks. They build up over a period of time so they need to be taken every day, usually morning and evening, even when you are feeling well. Most preventers contain a steroid medicine. It is important to understand that it is not the same as anabolic steroids used by athletes to improve their performance.

There are other types of medicine that can be added to your reliever and preventer inhaler if needed, such as preventer tablets and long-acting relievers. For information about new medicines that may be more effective for you, speak to your doctor or nurse.

### **Jak leczyć astmę?**

Dostępne środki medyczne są niezwykle skuteczne i pozwalają na zapanowanie nad przebiegiem astmy. Najbardziej optymalnym sposobem podawania leku kontrolującym i zapobiegającym objawom choroby są leki wziewne – inhalatory, które umożliwiają przedostawanie się leku bezpośrednio do całych płuc. Istnieją różne rodzaje inhalatorów i ważne jest aby korzystać z inhalatora najlepiej odpowiadającego potrzebom osoby cierpiącej na astmę i poćwiczyć jego poprawne użycie. Lekarz lub pielęgniarka doradzą Państwu jaki typ inhalatora jest najoptymalniejszy i pokażą Państwu jak poprawnie przeprowadzić inhalację z inhalatora.

Leki stosowane w farmakoterapii astmy dzieli się na dwie grupy- leki kontrolujące i leki objawowe.

- Inhalatory zmniejszające reakcję zapalną są zazwyczaj niebieskie i stosowane w celu doraźnego znoszenia objawów klinicznych. Działają one szybko poprzez rozluźnienie mięśni oskrzeli, które uległy skurczowi. Ich stosowanie jest niezbędne podczas ataku astmy. W przypadku, gdy stosowanie inhalatora zmniejszającego reakcję staje się konieczne z częstotliwością 3-4 razy na tydzień, konieczna jest ponowne skonsultowanie się z lekarzem lub pielęgniarką w celu ponownej oceny objawów astmy, tak aby zapewnić najoptymalniejszą kontrolę nad nimi.
- Inhalatory zapobiegające rozwojowi reakcji zapalnej zazwyczaj są w kolorach brązowym, czerwonym lub pomarańczowym. Hamują i kontrolują rozwój reakcji zapalnej, zmniejszając nadreaktywność oskrzeli oraz zapobiegając występowaniu zaostrzeń choroby. Działają one długofalowo, istnieje konieczność ich codziennego, systematycznego stosowania na przestrzeni pewnego okresu

czasu, zazwyczaj rano i wieczorem, nawet w przypadku dobrego samopoczucia. Większość leków kontrolujących zawiera steroidy wziewne. Istotne jest zrozumienie, iż ten typ sterydów to grupą leków odmienną od sterydów anabolicznych stosowanych przez sportowców w celu podniesienia ogólnych zdolności wysiłkowych.

Dostępne są również inne typy lekarstw, które można, w razie potrzeby, stosować obok inhalatorów kontrolujących i objawowych, na przykład leki stosowane doustnie kontrolujące objawy i leki objawowe długo działające. W celu dobrania najbardziej optymalnych i najskuteczniejszych leków, należy zasięgnąć porady lekarza lub pielęgniarki.

### **Are steroids safe for me to take?**

Many people with asthma use a preventer that contains a low dose of inhaled steroid. Here are some points to remember:

- The steroids used to treat asthma are corticosteroids – a copy of the steroids produced naturally in your body.
- They are completely different to the anabolic steroids used by bodybuilders and athletes.
- Inhaled steroids go straight down to the airways, so very little is absorbed into the rest of the body.
- Your doctor will prescribe the lowest possible dose.
- Children should be monitored closely, especially for growth.

Occasionally, if your asthma symptoms become severe, your doctor may give you a short course of steroid tablets. They work quickly and powerfully to help to calm down your inflamed airways. Short courses of tablets, anything from 3–14 days, will not give any long-term side effects. Steroid tablets can lower the body's resistance to chickenpox, so you should contact your doctor if you are taking steroid tablets and come into contact with chickenpox.

### **Czy przyjmowanie sterydów jest bezpieczne?**

Wiele osób cierpiących na astmę stosuje leki kontrolujące, które zawierają niską dawkę sterydu wziewnego. A oto niektóre uwagi, które warto zapamiętać:

- Sterydy stosowane w leczeniu astmy należą do grupy kortykosteroidów- odpowiednik sterydów wytwarzanych naturalnie w naszym organizmie.
- Nie mają one nic wspólnego ze sterydami anabolicznymi stosowanymi przez kulturystów czy sportowców.
- Sterydy wziewne szybko dostają się do dróg oddechowych bezpośrednio bez niepotrzebnej absorpcji do organizmu.
- Państwa lekarz zapisze najmniejszą skuteczną dawkę leku.
- W przypadku stosowania u dzieci niezbędna jest ścisła kontrola i wykluczenie objawów niepożądanych takich jak zaburzenia wzrostu.

Czasami w przypadku nasilenia objawów chorobowych, lekarz może przepisać krótką kurację w postaci tabletek. Działają one szybko i mają mocne działanie, co zmniejsza nadreaktywność oskrzeli i zapalenie błony śluzowej oskrzeli. Podanie krótkiej, 3-14 dniowej kuracji w postaci tabletek, nie wywołuje zazwyczaj żadnych



objawów ubocznych. Sterydy mogą zmniejszyć odporność organizmu na ospę, dlatego zalecane jest skonsultowanie się z lekarzem w przypadku kontaktu z ospą.

### **Why can't I take tablets to control my asthma?**

The most effective way of taking most asthma treatments is to inhale the medicine so it gets straight into your lungs. Most preventer treatments contain steroids and taking them by inhaler means that a much lower dose of the steroid can be used and because the inhaled medicine goes straight down to the airways where it is needed, very little is absorbed into the rest of the body. When steroids are taken in tablet form the dose is much higher (one steroid tablet gives 50 times the dosage of a puff from a standard steroid inhaler) and most of it will be absorbed into the rest of the body, not just your lungs. Using steroid tablets regularly for long periods of time (months or years) can have serious side effects such as brittle bones (osteoporosis), bruising easily, diabetes, cataracts, increased hunger, heartburn and indigestion. They may make you feel depressed, or have mood swings or a fattened face (moon face).

### **Dlaczego nie mogę przyjmować tabletek w celu kontrolowania objawów astmy?**

Najskuteczniejszym sposobem umożliwiającym właściwą kontrolę choroby jest terapia wziewna czyli doprowadzenie leku bezpośrednio do dróg oddechowych. Większość leków objawowych zawiera sterydy, a przyjmowanie ich w postaci terapii wziewowej oznacza możliwość zastosowania znacznie mniejszej dawki sterydu ponieważ straty leku są zminimalizowane; lek dostarczony jest bezpośrednio tam, gdzie ma działać czyli do oskrzeli, jednocześnie bardzo niewielka ilość leku przedostaje się do organizmu. W przypadku przyjmowania sterydów w postaci tabletek dawka leku jest znacznie większa (jedna tabletką sterydu to dawka 50-krotnie większa w porównaniu z uwalnianą dawką leku podaną ze standardowego inhalatora), dodatkowo większa część leku będzie wchłaniana do organizmu, absorpcja leku następuje więc nie tylko w płucach. Dłuższe systematyczne przyjmowanie tabletek sterydowych (kilka miesięcy lub lat) może powodować poważne skutki uboczne polegające na postępującym ubytku masy kostnej (osteoporoza), łatwe siniaczenie, cukrzyca, zaćma, zwiększony głód, zgaga i niestrawność. Mogą one powodować depresję, wahania nastroju lub prowadzić do charakterystycznej otyłości, gdzie tkanka tłuszczowa gromadzi się na twarzy („twarz księżycowa”).

### **Helping you to control your asthma**

To help you to control your asthma symptoms, your doctor or nurse should discuss with you the best way you can control your symptoms and as part of this should give you a written record of your asthma medicines and what to do if your symptoms get worse. At your review, ask them for an asthma medicine card and a personal asthma action plan.

### **Pomoc w kontrolowaniu przebiegu astmy**

W celu kontrolowania objawów astmy, lekarz lub pielęgniarka powinien z Panem/ią omówić najoptymalniejsze sposoby kontrolowania przebiegu choroby; w ramach porady powinien Pan/i otrzymać spis leków i wskazówki dotyczące postępowania w przypadku zaostrzenia objawów. Podczas wizyty kontrolnej, może Pan/ i poprosić o kartę leków przeciw astmie oraz osobisty plan przeciwdziałania i kontroli przebiegu astmy.



## How do I know if my symptoms are getting worse?

If your symptoms are getting worse you may recognise some or all of the following:

- needing more and more reliever treatment
- waking at night with coughing, wheezing, shortness of breath or a tight chest
- having to take time of work because of your asthma
- feeling that you cannot keep up with your normal level of activity or exercise

If you experience any of the above you should visit your doctor or nurse to get your asthma back under control.

## Jak poznam, że nastąpiło u mnie pogorszenie stopnia ciężkości objawów astmy?

Pogorszenie przebiegu astmy zazwyczaj objawia się współistnieniem któregoś z następujących objawów klinicznych:

- Konieczności stosowania większej dawki leków objawowych
- Napady kaszlu w nocy, świsty podczas oddychania, brak tchu, ucisk w klatce piersiowej.
- Konieczność korzystania ze zwolnień z pracy z powodu astmy
- Uczucie niemożności utrzymania tego samego poziomu aktywności ruchowej i ćwiczeń

W przypadku, gdy któreś z powyższych Pana/i dotyczy, powinien Pan/i skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką tak aby zapanować nad objawami astmy.

## What you must do during an attack?

- Take two puffs of your reliever (blue) inhaler
- Sit up and loosen tight clothing
- If no immediate improvement during an attack, continue to take one puff of reliever inhaler every minute for five minutes or until symptoms improve
- If your symptoms do not improve in five minutes – or if you are in doubt – call 999 or a doctor urgently, especially if:

You are too breathless or exhausted to talk  
Your lips are blue

## Co robić podczas ataku chorobowego?

- Zażyć dwie porcje leku inhalując prosto z dozownika inhalatora (niebieskiego)
- Usiąść i rozluźnić ciasną odzież
- Jeżeli nie ma bezpośredniej poprawy, przyjmować jedną porcję leku z dozownika inhalatora co minutę, przez pięć minut, do momentu złagodzenia objawów
- W razie nie ustąpienia objawów w ciągu pięciu minut- w razie jakichkolwiek wątpliwości- zadzwoń bezzwłocznie pod numer 999 lub po lekarza, szczególnie w przypadku, gdy wystąpi:

Niemożność swobodnego oddychania i brak powietrza, niemożność mówienia  
Siny kolor ust



### **Where can I go to get more information?**

For confidential and independent advice about asthma, phone the Asthma UK Adviceline to speak to our asthma nurse specialists through an interpreter.

Asthma UK Adviceline  
08457 01 02 03  
9am–5pm, Monday–Friday  
Calls charged at local rates (UK only)

### **Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?**

W celu zasięgnięcia poufnej i niezależnej porady dotyczącej astmy, proszę dzwonić pod numer infolinii Asthma UK Adviceline, gdzie istnieje możliwość porozmawiania z pielęgniarką specjalizującą się w schorzeniach typu astma za pośrednictwem tłumacza.

Asthma UK Adviceline  
08457 01 02 03  
9:00–17:00, Poniedziałek –Piątek  
cena rozmów po zgodzie ze stawką lokalną ( tylko Wielka Brytania)

### **How can I help Asthma UK support people with asthma?**

To reach people with asthma whose first language is not English, we are keen to recruit volunteers who are fluent in English and languages other than English. To discuss ways you can help us, please contact Claire Randolph, Community Development & Volunteering, 020 7704 5868, [volunteer@asthma.org.uk](mailto:volunteer@asthma.org.uk).

Last updated October 2004

©2004 Asthma UK

Registered charity number 802364

### **W jaki sposób mogę pomóc Asthma UK we wsparciu ludzi cierpiących astmę?**

Aby dotrzeć do ludzi cierpiących na astmę, dla których język angielski nie jest językiem ojczystym, zainteresowani jesteśmy podjęciem współpracy z ochotnikami, którzy mówią płynnie po angielsku i w innych językach. W celu omówienia jak mógłby nam Pan/i pomóc, prosimy o kontakt z Claire Randolph, Community Development & Volunteering, 020 7704 5868, [volunteer@asthma.org.uk](mailto:volunteer@asthma.org.uk).

Ostatnia aktualizacja Październik 2004

©2004 Asthma UK

Zarejestrowane towarzystwo charytatywne numer 802364