L'ASTHME : CONNAÎTRE LES DÉTAILS DE MON DIAGNOSTIC

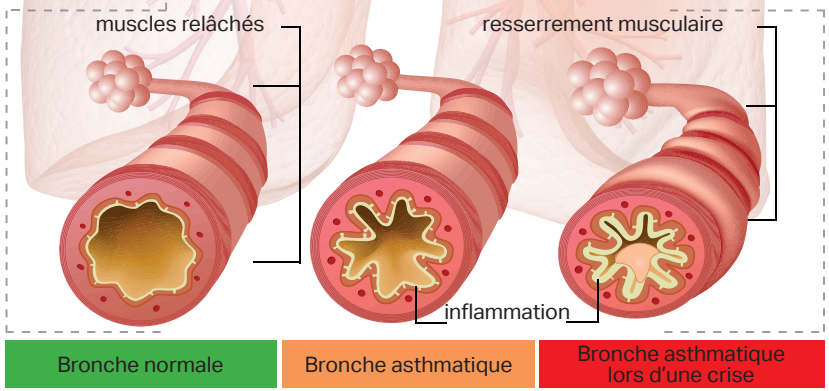
Patient(e) : _____ Médecin : _____

L'asthme est une maladie respiratoire chronique, qui est toujours présente, même si on ne ressent pas de symptômes. Les symptômes surviennent généralement lorsqu'on entre en contact avec des facteurs déclencheurs. C'est ce que l'on appelle une crise d'asthme.

MÉCANISME DE L'ASTHME

Difficulté à expulser l'air des poumons en raison de :

- l'inflammation à l'intérieur des bronches ;
- la contraction du muscle qui entoure les bronches (bronchoconstriction) ;
- d'une production augmentée de mucus (sécrétions épaisses) qui bloque les bronches.



LES SYMPTÔMES

- Essoufflement
- Sensation d'oppression thoracique (dans la poitrine)
- Respiration sifflante
- Toux
- Production augmentée de mucus

La fréquence et l'intensité des symptômes de l'asthme peuvent varier dans le temps. ils sont généralement plus fréquents la nuit ou tôt le matin.

LES FACTEURS DÉCLENCHEURS

Plusieurs facteurs peuvent déclencher des symptômes d'asthme ou les aggraver. Ces facteurs peuvent être différents d'une personne à l'autre. Même si ce n'est pas facile, il est important pour un asthmatique d'identifier ce qui occasionne l'apparition de symptômes et d'éviter ces éléments le plus possible.

- ☐ La fumée du tabac
- ☐ Les odeurs fortes
- ☐ La pollution de l'air
- ☐ Les perturbations émotionnelles
- ☐ Les produits irritants au travail (asthme professionnel)
- ☐ La poussière
- ☐ Les changements brusques de température (l'air froid et l'humidité)
- ☐ Les infections respiratoires (rhume, grippe, sinusite, etc.)
- ☐ Les allergènes (acariens, animaux, spores de moisissures, pollens, etc.)
- ☐ Les changements hormonaux (début des règles, durant la grossesse)
- ☐ L'exercice physique
- ☐ La rhinite allergique
- ☐ Le reflux gastro-oesophagien
- ☐ L'intolérance à l'aspirine

LE SUIVI DE MON ASTHME

- ✓ Je connais les symptômes de mon asthme et je les comprends.
- ✓ Je contrôle mon environnement et j'évite mes facteurs déclencheurs.
- ✓ Je comprends le fonctionnement de mes médicaments et je les utilise tels que prescrits.
- ✓ Ma technique d'inhalation de mes médicaments est adéquate.
- ✓ Je réévalue régulièrement la maîtrise de mon asthme à l'aide du questionnaire.

DIAGNOSTIC DE L'ASTHME

Le diagnostic de l'asthme repose sur les symptômes, l'évaluation clinique et les antécédents médicaux et familiaux. Afin d'optimiser sa prise en charge, il est important d'obtenir un diagnostic précis. C'est la raison pour laquelle l'asthme devra être confirmé **à l'aide d'une spirométrie**, un test permettant de mesurer la quantité d'air maximale que vous pouvez expirer et la vitesse à laquelle vous pouvez le faire. Bien que la spirométrie soit le test de référence pour le diagnostic de l'asthme, il arrive parfois que le résultat ne soit pas concluant et que d'autres tests soient nécessaires afin de confirmer le diagnostic.

☐ Mon asthme a été confirmé par un test de spirométrie ☐ Mon asthme a été confirmé par un autre test : _____

1-888-POUMON9 (1-888-768-6669)

Association pulmonaire du Québec

TRAITEMENT DE L'ASTHME

Les personnes atteintes d'asthme devraient pouvoir mener une vie normale. Pour y arriver, il existe différents médicaments qui aident à gérer et prévenir les symptômes.

Médicaments de contrôle

Dans le but de prévenir la survenue de crises d'asthme, les médicaments de contrôle sont habituellement pris chaque jour, même en l'absence de symptômes.

- N'offrent pas un soulagement immédiat
- Réduisent la prise de médicament de secours
- Diminuent la fréquence et la gravité des symptômes
- Rendent les bronches moins vulnérables face aux facteurs déclencheurs

Corticostéroïdes (CSI)
Traitement combiné (CSI + bronchodilatateur à action prolongée)

Médicament : _____ mcg/inh couleur : _____

_____ inh _____ fois par jour **à chaque jour**

Un asthme non traité peut causer des modifications permanentes dans les voies respiratoires appelées remodelage des parois bronchiques, responsable d'une obstruction irréversible des bronches et occasionnant des difficultés respiratoires permanentes. Dans de telles conditions, le contact avec un facteur déclencheur peut alors entraîner une crise d'asthme sévère, pouvant conduire à une hospitalisation et même un décès.

Médicaments de secours

- Soulagement rapide
- Toujours garder à portée de main
- Pris généralement en cas de crise

Traitement combiné (Symbicort)
Bronchodilatateur à courte durée d'action

Médicament : _____ mcg/inh couleur : _____

_____ inh **(au besoin)**

Traitements d'appoints

Il arrive parfois que l'on doive ajouter un traitement d'appoint en plus des médicaments de contrôle, afin de mieux maîtriser les symptômes de l'asthme.

Antagonistes des récepteurs leucotriènes
Médicaments biologiques

LES CRITÈRES DE MAÎTRISE DE L'ASTHME

Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous :	Oui	Non
• Présenté des symptômes d'asthme pendant la journée plus de 2 fois/semaine ?	☐	☐
• Été réveillé la nuit par votre asthme ?	☐	☐
• Eu besoin d'utiliser votre médicament de secours plus de 2 fois/semaine ?	☐	☐
• Présenté une limitation dans vos activités en raison de votre asthme ?	☐	☐

ASTHME CONTRÔLÉ j'ai répondu NON partout

Actions

- Prendre les médicaments de contrôle tels que prescrits.
- Prendre 1 à 2 inhalations du médicament de secours au besoin.

ASTHME MAL CONTRÔLÉ
J'ai répondu OUI à 1 question ou plus
Je débute une infection respiratoire (rhume, grippe, etc…)

Actions

- Ajuster mon traitement selon mon plan d'action.
- Suite à mon plan d'action mes symptômes sont sous contrôle.
- Suite à mon plan d'action mes symptômes sont inchangés ou ont empiré.

ASTHME HORS DE CONTRÔLE
C'EST URGENT, JE FAIS UNE CRISE D'ASTHME

- Symptômes inchangés suite au plan d'action ou qui empirent.
- Médicament de secours qui ne soulage pas les symptômes pendant au moins 4 heures.

Actions

- Appeler un médecin ou se rendre immédiatement à l'urgence si celui-ci n'est pas joignable.
- Prendre 1 à 2 inhalations du médicament de secours et répéter dans 20 minutes si nécessaire.