



## Ti liv #1: KISA OPRESYON YE?

### Entwodiksyon

Opresyon se yon maladi kwonik ki enplike pasaj lè nan poumon yo—tib bwonch yo. Maladi sa a lakòz tib bwonch yo twò sansib a anpil bagay diferan; lè yo ekspozè a bagay sa yo (oswa "estimilan"), tib bwonch moun ki gen opresyon yo vin etwat, sa ki fè li difisil pou lè a antre ak soti nan poumon yo. Moun ki pa gen opresyon pa gen okenn repons konsa nan tib bwonch yo malgre ekspozisyon yo a menm estimilan yo. Kidonk, moun ki gen opresyon yo di yo gen vwa respiratwa ki "ipè-reyaktif"; epi bagay sa yo ki lakòz retresisman nan tib bwonch yo refere yo kòm "pwovokatè yo" nan opresyon yo.

Opresyon se yon maladi kwonik kote ke tandans tib bwonch yo ap retresi anòmalman an repons a ekspozisyon yo a sèten pwovokatè ki prezan lajounen kou lannwit, jou apre jou pou pandan plizyè mwa ak ane a la fwa epi pafwa pou tout lavi. Sepandan, anpil moun ki gen opresyon gen peryòd tan ki long kote vwa respiratwa yo nòmalman gran louvri epi yo santi yo konplètman byen. Se pa jiskaske yo vin an kontak ak kèk pwovokatè opresyon yo, ke tib bwonch yo vin etwat oswa yo vin santi nenpòt difikilte avèk respirasyon yo. Kidonk, pou pifò moun ki gen opresyon, sentòm yo vini epi yo ale, pafwa byen vit, men sansiblite yo pou devlope yon retresisman nan bwonch yo pèsiste. Opresyon se sansiblite pèsistan sa a.

### Vwa Respiratwa Ipè-Reyaktif

Tandans anòmal pou devlope yon retresisman nan tib bwonch yo diferan nan entansite pami diferan moun ki gen opresyon. Sa vle di, pami moun ki gen opresyon, gen diferan degre vwa respiratwa ipè-reyaktif. Gen kèk moun ki fè opresyon ki devlope gwo retresisman nan tib bwonch yo apre sèlman yon ti ekspozisyon a yon pwovokatè opresyon. Nan lòt ekstrèm, lòt moun ki gen opresyon devlope sèlman yon ti kras retresisman nan tib bwonch yo apre menm yon ekspozisyon entans a pwovokatè opresyon yo. Kidonk, degre nan sansiblite nan tib bwonch yo diferan de yon moun ki gen opresyon a yon lòt. Egalman enpòtan se lefèt ke nan yon moun patikilye ki gen opresyon, sansiblite nan retresisman bwonch ka varye avèk tan an, menm jan entansite opresyon yo ka ogmante ak diminye. Yon egzanp se varyasyon sezonye an nan ipè-reyaksyon nan tib bwonch yo nan moun ki fè alèji a polèn: pandan sezon polèn lan yo vin pi sansib a tout pwovokatè opresyon yo (pa sèlman a polèn); soti nan sezon polèn nan, gradyèlman yo vin mwens sansib ankò. Yon objektif majè nan tretman modèn pou opresyon se diminye sansiblite bwonch nan pou li vin si pre nòmal ke posib.

Ki sa ki lakòz tib bwonch yo vin ipè-reyaktif dabò; ki vle di, kisa ki lakòz opresyon? Pèsonn pa konnen ak sètitud repons a kesyon sa a, e gendwa pa gen youn men plizyè kòz diferan. Nou gen anpil chans eritye yon pati nan tandans sa a nan men paran nou yo; li "nan jèn nou yo."

Sepandan, plis ak plis prèw sijere ke anplis opresyon se yon tip espesyal nan enflamasyon nan tib bwonch yo. Nan anpil ka, byenke pwobableman pa tout, enflamasyon sa a se rezilta reyaksyon alèjik ki enplike tib bwonch yo. Pwen enpòtan isit la se ke menm lè yo santi yo byen ak totalman san sentòm, yon moun ki gen opresyon kontinye gen yon nivo enflamasyon opresyon ki ba nan tib bwonch li yo. Kapab pa gen okenn anflamasyon detektab nan tib yo ak okenn eksè pwodiksyon mikis, men kontinye gen yon nivo iritasyon ki ba nan tib bwonch yo ki mentni sansiblite anòmal yo. Nou pa ka chanje jèn nou yo (poko!), men nou ka efektivman redwi enflamasyon sa a nan vwa respiratwa nou yo.

## Fè Vwa Respiratwa yo Vin Mwens Ipè-Reyaktif

Konsèp sa yo soti nan obsèvasyon sa yo 1) opresyon se yon maladi enflamatwa kwonik nan vwa respiratwa yo, epi 2) fason pou fè tib bwonch yo nan moun ki fè opresyon yo mwens ipè-reyaktif se nan elimine oswa omwen diminye enflamasyon an nan tib sa yo.

Gen kèk pwovokatè opresyon ki ka lakòz yon retresisman rapid nan tib bwonch yo kapab tou favorize yon enflamasyon bwonch ki pèsistan, ki nivo-ba. Egzanp yo enkli sspire lafimen sigarèt, pwal bèt, akaryen pousyè, ak polèn sezonye. Pou kèk moun, pwodwi chimik oswa lafimen nan espas travay la ka lakòz enflamasyon an vin pi mal nan tib bwonch yo. Elwanye lwen "pwovokatè" enflamasyon opresyon sa yo ka mennen nan yon gwo amelyorasyon opresyon yon moun. Kidonk, yon chanjman nan anviwònman lakay ou oswa travay yon moun—pa egzanp, fè chat kay la ale, ekstèminasyon ravèt, oswa diminye ekspozisyon a pousyè nan chanm lan—ka lakòz mwens sentòm ak mwens bezwen pou medikaman pou trete opresyon. A mezi ke tib bwonch yo vin gradyèlman mwens anflame, ipè-reyaksyon yo a divès tip pwovokatè yo diminye.

Kounye a, apwòch prensipal la pou diminye enflamasyon tib bwonch yo se itilizasyon medikaman. Pou yo ka efikas, medikaman sa yo dwe pran regilyèman. Tip medikaman ki disponib kounye a pou objektif sa a enkli estewoyid anti-enflamatwa pou aspire ("kortikoestewoyid"); komprime pou bloke pwodwi chimik ki favorize enflamasyon nan tib bwonch nou yo ki rele leukotrienes (lukotrayin); ak antikò monoklonal enjektab ("biyolojik") ki vize molekil pro-enflamatwa espesifik ki enpòtan nan pwosesis enflamasyon opresyon an.

## Kòz ak Tretman Retresisman Bwonch

Lè yo deklanche pa yon ekspozisyon a yon pwovokatè pou opresyon, tib bwonch yo ka retresi nan de fason jeneral. Premyèman, selil misk yo ki antoure tib bwonch yo nan yon mòd ki tankou yon sèk ka kontrakte, peze sou vwa respiratwa yo epi sere yo. Jan ou deja konnen, selil misk yo ki antoure tib bwonch yo pa anba kontwòl volontè; yo se misk "envolontè", tankou sa yo ki kontrakte nwa je yo oswa avanse manje nan trip ou. Yo ka kontrakte byen vit (nan mwens pase yon minit) epi yo ka menm jan an tou relaks relativman byen vit. Medikaman ki fèt pou koze misk ki antoure tib bwonch sa yo relaks yo rele "bronkodilatatè." Bronkodilatatè yo pi efikas lè yo aspire dirèkteman sou tib bwonch yo. Gen kèk bronkodilatatè ki travay byen vit (nan 3-5 minit) yo refere yo kòm medikaman "soulajman rapid" oswa "sekou".

## Kisa Opresyon Ye?

Dezyèm fason pou vwa respiratwa yo ka retresi nan opresyon se anflamsayon mi tib bwonch yo ak blokaj tib yo avèk mikis. Tib bwonch yo anfle paske pwovokatè opresyon an deklanche yon seri reyaksyon chimik ki koze yo ranpli ak likid ak selil migran yo. Epitou, menm reyaksyon an ka estimile glann mikez yo ki nan tib bwonch yo pou ogmante kantite mikis. Nenpòt moun ki te gen yon refwadisman (nou tout!) konnen efè ke anflamsayon nan vwa respiratwa nan nen yo ak ogmantasyon mikis nan nen yo ka genyen sou lè w ap eseye respire nan nen an. Nan menm fason, sentòm opresyon yo ka pwovoke pa anflamasyon ak eksè mikis nan tib bwonch yo.

Kontrèman a kontraksyon misk tib bwonch yo, anflamasyon tib sa yo pa ka ale nan kèk minit. Menm jan ak yon lèw ki anfle nan twomatis oswa po anflame ak demanjezon plant lagratèl, kò a pran plizyè èdtan oswa jou pou retounen nan fason li te ye anvan aksidan an oswa iritasyon an; tip anflamasyon sa a diminye sèlman gradyèlman.

Medikaman yo itilize pou detann misk bwonch yo—brankodilatatè yo—pa gen okenn efè sou anflamasyon tib bwonch yo ak pwodiksyon eksè mikis. Tretman nan repons enflamatwa a mande medikaman anti-enflamatwa, tankou kòtikostewoyid oswa "estewoyid." [Gade bwochi ki gen tit, [Opresyon ak Estewoyid pou Aspire](#) ak [Opresyon ak Estewoyid. sou Fòm Grenn.](#)] Souvan pasyan ki gen yon atak opresyon grav pral rapòte ke medikaman brankodilatatè yo "sispann travay"; sa yo te santi se souf anlè, tous, souf kout, ak pwatrin sere ki te koze pa senpleman pa kontraksyon nan misk bwonch yo, men pa anflamasyon ak blokaj mikis ki nan tib bwonch yo. Se pa etonan ke brankodilatatè yo echwe pou pote soulajman.

## Sentòm Opresyon yo

Lè vwa respiratwa yo etwat, yon moun ka santi yon varyete sentòm: sa yon moun santi pral diferan pami diferan moun ki gen opresyon epi yo ka varye de yon epizòd opresyon a pwochen an. Sentòm komen yo se tous (avèk oswa san èkspèktorasyon flèm), souf anlè (yon son sifleman kouwè mizik ki soti nan pwatrin lan avèk respirasyon), souf kout, ak yon sansasyon pwatrin ki sere. Gen kèk moun ki santi demanjezon anba manton yo oswa nan gòj yo. Konjesyon oswa nen k ap koula larim ka yon sentòm ki an rapò, ki pa te koze pa opresyon men pa alèji ki enplike nen an. Pou moun ki gen opresyon, sentòm yon enfeksyon respiratwa oswa "refwadisman tèt ak pwatrin" - sètadi, nen k ap koule, tous, ak konjesyon nan pwatrin - ka difisil pou distenge ant sentòm opresyon yo ak alèji yo. Sa ki itil nan sans sa a se yon aparèy ki pèmèt ou mezire retresisman vwa respiratwa yo, yon zouti pou mezire debi maksimòm (gade ti liv ki gen tit, [Opresyon ak Monitè Debi Maksimòm](#)).

## Ki sa Opresyon Pa

Li vo lapenn mansyone ki sa opresyon pa. Lòt maladi ka lakòz sentòm ki sanble ak opresyon. Fimè sigarèt tou ka devlope tous, souf kout, ak pwatrin ki sere kòm yon pati nan anfizèm ak bwonchit kwonik. Opresyon diferan de anfizèm ak bwonchit kwonik nan plizyè fason. Sa ki pi enpòtan, retresisman nan vwa respiratwa yo nan anfizèm ak bwonchit kwonik pèmanan epi lajman irevèsib; kapasite pou respire chanje tou piti de jou an jou oswa de mwa a mwa. Kontrèman, nan opresyon, kontraksyon misk ak enflamasyon ki lakòz retresisman vwa respiratwa yo se an gran pati antyèman revèsib. Menm apre yon atak grav, rekiperasyon konplè jiska nòmal se règ la. Avèk bon tretman ak swen pwòp tèt ou, kapasite respiratwa yon moun ka anjeneral rete nòmal oswa tou pre nòmal pi fò nan tan an.