

Kontrola astmy u dziecka wspólnie z Philips

Czy wiesz, że objawy astmy występują u **14% dzieci na całym świecie**?¹ Choć zdiagnozowanie astmy u dziecka może być dla rodzica trudnym doświadczeniem, warto pamiętać, że z dobrze kontrolowaną astmą twoje dziecko wciąż będzie mogło robić wszystko, na co ma ochotę. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o astmie i pomóc swojemu dziecku lepiej ją kontrolować, musisz pamiętać o sześciu prostych zasadach:



1 | Astmę najlepiej kontrolować za pomocą leków

Choć astmy nie da się całkowicie wyleczyć, dostępne są leki, które pomagają złagodzić jej objawy i ograniczyć ryzyko wystąpienia zaostrzenia. Zestaw rozwiązań terapeutycznych dobranych do potrzeb dziecka może obejmować:



Leki wziewne doraźne

Krótko działające leki, które rozszerzają drogi oddechowe, przynosząc natychmiastową ulgę w przypadku świstów lub trudności ze złapaniem oddechu

Leki wziewne podtrzymujące

Zmniejszają obrzęk i stany zapalne w drogach oddechowych

Leki wziewne złożone

To inhalatory zawierające zarówno długo działające leki o działaniu łagodzącym objawy, jak i środki zapobiegające ich wystąpieniu



Leki mukolityczne

Środki, które pozwalają rozrzedzić śluz, ułatwiając jego usunięcie z organizmu

Komory inhalacyjne

Urządzenie w kształcie tuby będące przedłużeniem ustnika inhalatora, które kieruje lek do ust pacjenta, ułatwiając dostarczenie go do płuc, gdzie jest potrzebny



Antybiotyki

Przepisywane w ostateczności w celu kontrolowania lub leczenia przewlekłej infekcji



2 | Znaj instrukcję obsługi swojego urządzenia

Naucz dziecko prawidłowej obsługi używanego urządzenia



90%

pacjentów nieprawidłowo korzysta z inhalatora, co ogranicza skuteczność przyjmowanych leków².

Przepisane leki zadziałają tylko wtedy, gdy będą zażywane codziennie, w prawidłowych dawkach i we właściwy sposób. Nieprawidłowe użytkowanie inhalatora może prowadzić do powstania niepożądanych efektów ubocznych.

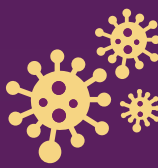


3 | Zamień monitorowanie objawów w zabawę

Objawy mogą różnić się u poszczególnych dzieci, dlatego należy uważnie je obserwować



Zachęcaj dziecko do samodzielnego monitorowania stanu zdrowia za pomocą **małego i poręcznego pikfometru**, który pozwala kontrolować czynność płuc...



... lub za pomocą **kolorowych magnesów i tablicy** – w ten sposób dziecko nauczy się rozpoznawać czynniki, które mogą wyzwać lub zaostrzać objawy astmy, np. pyłki, ćwiczenia fizyczne, dym papierosowy lub emocje takie jak stres.



4 | Bądź aktywny!



Panuje błędne przekonanie, że dzieci cierpiące na astmę powinny unikać **aktywności ruchowej**. Tymczasem przy dobrze kontrolowanej astmie regularna aktywność fizyczna może przyczynić się do złagodzenia objawów, poprawy czynności płuc i wzmocnienia układu odpornościowego.



5 | Warto rozmawiać

Regularnie rozmawiaj z dzieckiem o stanie jego zdrowia, by zmniejszyć jego niepokój. Dziecko, które rozumie czym jest astma:



Odczuwa mniejszy lęk przed ewentualnym zaostrzeniem



Potrafi lepiej komunikować się z otoczeniem w kwestiach związanych z objawami astmy



Ma mniejsze obawy dotyczące życia z chorobą



6 | Stwórz zdrowe środowisko

Powietrze w pomieszczeniach zawiera wiele zanieczyszczeń, dlatego należy zadbać o eliminację czynników, które mogą wyzwać objawy astmy:



Nieodpowiednia wentylacja w mieszkaniach może być źródłem problemów dla osób cierpiących na choroby układu oddechowego. Jeśli to tylko możliwe, otwieraj okna, by wpuścić do mieszkania świeże powietrze. Zwracaj jednak uwagę na pochodzące z zewnątrz zanieczyszczenia, które mogą wyzwać objawy astmy.



Dbaj o regularne serwisowanie klimatyzacji i instalacji grzewczej. Odpowiedni przepływ powietrza, jego filtracja oraz kontrola wilgotności poprawiają jakość powietrza wewnątrz budynków.



Jeśli sierść zwierząt domowych wyzwała objawy astmy, nie pozwalaj zwierzętom wchodzić na meble. Możesz również zmniejszyć ilość alergenów, ustawiając w pokoju dziecka oczyszczacz powietrza.

Aby dowiedzieć się więcej na temat astmy, warto skonsultować się z lekarzem.

¹ Wyniki Global Asthma Report, 2014 http://www.globalasthmareport.org/resources/Global_Asthma_Report_2014.pdf

² Bonds R.S. Misuse of medical devices among patients in a tertiary care Allergy/Immunology practice. Journal of Allergy and Clinical Immunology, 2017, 133(3) supplement: AB156.