

vrednosti PEF potrebuje olajševalec, piha PEF ponovno 15 minut po zadnjem odmerku bronhodilatatorja in tudi to meritev zabeleži v dnevnik.

Ali je mogoče preprečiti simptome astme? Da. Določene stvari poslabšajo astmo. Imenujemo jih sprožilci astme. Če veste, kaj so pri vašem otroku sprožilci poslabšanja astme se jim poskusite izogniti.

Najpogostejši sprožilci astme so:

- okužbe dihal,
- alergeni: prah in plesen, stik z živalmi, kot so psi in mačke, cvetni prah, rastline in drevesa, trave in žita,
- cigaretni dim.

Kako naj spremenimo način življenja, da bo otrok imel najmanj težav zaradi astme?

Priporočamo zdrav življenjski slog in redno telesno aktivnost. Večina otrok z astmo živi popolnoma normalno življenje. Za preprečevanje poslabšanj svetujemo redno jemanje zdravil v predpisanem odmerku, izogibanje sprožilcem ter dober samonadzor nad boleznijo, ki ga dosežete z vodenjem dnevnika astme in hitrim ukrepanju kot imate priporočeno v akcijskem načrtu.

Ali bo otrok imel težave zaradi astme vse življenje? Pri večini otrok z ustreznimi odmerki zdravil dosežemo popoln nadzor nad boleznijo. Nekateri kasneje v življenju protivnetnih zdravil sploh ne potrebujejo več, pri nekaterih pa se prvi znaki bolezni lahko pojavijo šele po puberteti.

Moj otrok ima astmo

Kaj je astma? Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti za katero so značilna občasna poslabšanja, ki se kažejo s težkim dihanjem. Astma se lahko pojavlja v družinah, lahko pa je vaš otrok prvi v družini pri katerem je bila bolezen ugotovljena.

Večino časa so otroci brez težav. Do poslabšanja astme oz. napada astme pride, ko se dihalne poti prehodno zožijo. Do zooženja dihalnih poti pa pride iz različnih vzrokov.

Ob poslabšanju astme se vi in vaš otrok seveda prestrašite, saj otrok težko diha. Zato je zelo pomembno, da ste seznanjeni z zgodnjimi znaki poslabšanja in, da ob napadu znate otroku pravilno pomagati.

Kaj povzroči poslabšanje astme? Najpogosteje do napada oz. poslabšanja pride ob:

- prebolevanju okužbe dihal,
- zaradi izpostavitve določenemu alergenu na katerega je otrok alergičen,
- po večjem telesnem naporu,
- ob stiku s cigaretnim dimom.

Kakšni so znaki napada astme? Ob poslabšanju astme lahko otrok:

- težko diha,
- ima občutek tiščanja v prsnem košu
- suho, dražeče kašlja, predvsem ponoči ali zgodaj zjutraj,
- sope, ne more povedati stavka ali več besed brez odmora med katerim lovi sapo.

Simptomi se običajno pojavijo redko, lahko pa vsak dan, vsak teden ali enkrat na mesec. Čeprav redko, pa huda neprepoznana epizoda poslabšanja astme lahko povzroči tudi smrt.

Kakšne preiskave bo zdravnik naredil za postavitev diagnoze? Diagnozo astme pri otroku mlajšem od 5 let težko postavimo, saj majhni otroci niso sposobni narediti funkcijskih preiskav, s katerimi lahko diagnozo astme ovzremo. Zato si pri teh otrocih pri postavitvi diagnoze pomagamo predvsem z anamnezo, kliničnim pregledom in z alergološkimi testi.

Pri starejših otrocih pa običajno naredimo še spirometrijo, metaholinski ali bronhodilatatorni test ali pa test na napor.

Kako zdravimo astmo? Astmo lahko danes z zdravil zelo dobro nadzorujemo. Predvsem je pomembno, da otroku zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik dajete redno, torej vsak dan, na pravilen način in v dogovorjenem odmerku. Odmerka zdravil ne prilagajajte sami, razen, če sta se tako dogovorila z otrokovim zdravnikom. Svetujemo, da otroku zdravila dajete vsak dan ob istem času saj je tako manjša verjetnost, da boste na odmerek pozabili.

Uporabljamo dve skupini zdravil.

- **Olajševalna zdravila** ali bronhodilatatorje uporabljamo za lajšanje simptomov ob poslabšanjih in delujejo tako, da pomagajo odpreti zoožene dihalne poti. Začnejo delovati v 15 minutah, njihov učinek pa traja do 4 ure. Za tem je treba odmerek ponoviti.
- **Protivnetna zdravila** zdravijo vnetje v dihalnih poteh. Za njihov učinek jih je potrebno jemati dolgotrajno, redno, vsak dan v odmerku, ki vam ga predpiše zdravnik. Zdravnik vam bo predpisal zdravilo, ki temelji na starosti vašega otroka in njegove ali otrokove simptome astme.

KADAR SO ZDRAVILA V OBLIKI PRŠILNIKOV JIH MORA OTROK VEDNO PREJEMATI PREKO USTREZNEGA PODALJŠKA, KI VAM GA PREDPIŠE IZBRANI ALI LEČEČI ZDRAVNIK.

Poznamo tudi zdravila v obliki vdihovalnikov. Za ta zdravila mora otrok imeti dovolj moči pri vdihu.

TEHNIKO VDIHOVANJA VAM MORA VEDNO RAZLOŽITI IN POKAZATI MEDICINSKA SESTRA ALI ZDRAVNIK, SAJ JE OD DOBRE TEHNIKE VDIHA ODVIŠEN ODMEREK ZDRAVILA, KI PRIDE V DIHALA.

Morda vas skrbi da otrok prejema veliko zdravil, saj jih prejema vsak dan. Dokazano je da je nezdravljena astma veliko večje tveganje za otrokovo zdravje kot redno prejetanje protivnetnih zdravil v pravem odmerku in na pravi način.

Zaradi slabo zdravljenje ali nezdravljene astme ima lahko otrok:

- težave pri športnem udejstvovanju,
- zaradi pogostih poslabšanj velikokrat izostane iz šole,
- ima dolgotrajne posledice na pljučih,
- povečano tveganje za hudo ali celo življenje ogrožujoče poslabšanje astme.

Kaj je akcijski načrt za astmo? Akcijski načrt za astmo je seznam navodil, ki vam povedo:

- katera zdravila in v kakšnem odmerku mora vaš otrok uporabiti doma vsak dan,
- kakšni so opozorilni znaki poslabšanja astme in kako ob njih ukrepati (semafor),

VSA NAVODILA BOSTE PREJELI V USTNI IN PISNI OBLIKI OB ODPUSTU IZ BOLNIŠNICE. MEDICINSKA SESTRA VAS BO TUDI PRAKTIČNO POUČILA PRAVILNE TEHNIKE JEMANJA ZDRAVIL.

Za merjenje maksimalnega pretoka v zraku (PEF) vam bo zdravnik napisal ustrezno naročilnico. Za sledenje bolezni je pomembno vsakodnevno spremljanje vrednosti PEF. Svetujemo, da otrok meri PEF dvakrat dnevno: zjutraj in zvečer. Ob vsakem merjenju otrok v merilček piha trikrat in najboljšo izmed treh meritev zabeleži v dnevnik PEF. V kolikor zaradi znižane