

Запобігання приступу бронхіальної астми у дітей

Вступ

Хоча Ви, ймовірно, не зможете змінити той факт, що у Вашої дитини бронхіальна астма, Ви можете вжити заходів для запобігання епізодам бронхіальної астми у Вашої дитини (*приступам бронхіальної астми*).

Як це захворювання може вплинути на мою дитину?

Приступи бронхіальної астми (*загострення*) можуть викликати проблеми з диханням у Вашої дитини, пронизливі свистячі звуки при диханні, найчастіше при видиху (*хрипи*), а також кашель. Вони можуть заважати Вашій дитині займатися улюбленою справою.

Що може збільшити ризик для моєї дитини?

Контакт з речами, які викликають симптоми бронхіальної астми (*тригери бронхіальної астми*), може підвищити ризик виникнення приступу бронхіальної астми у Вашої дитини. До поширених тригерів бронхіальної астми належать:

- Речі, на які у Вашої дитини алергія (*алергени*), такі як:
 - Пиловий кліщ і послід тарганів.
 - Шерсть домашніх тварин.
 - Цвіль.
 - Пилок дерев і трав.
 - Харчова алергія. Це може бути певна їжа або додані хімічні речовини, які називаються сульфітами.
- Такі подразники, як:
 - Зміни погоди, зокрема дуже холодне, сухе або вологе повітря.
 - Дим. Сюди входить дим від багаття, забруднення повітря та тютюновий дим.
 - Сильні запахи від аерозолів та випарів від парфумів, свічок та побутових миючих засобів.
- Інші тригери, такі як:
 - Деякі лікарські препарати. Сюди входять НПЗП, такі як ібупрофен.
 - Вірусні респіраторні інфекції (*застуда*), у тому числі нежить (*риніт*) або інфекція навколоносових пазух (*синусит*).
 - Певні види діяльності, зокрема фізичні вправи, сміх або плач.
 - Використання інгаляційних лікарських засобів (*кортикостероїдів*) не згідно з інструкціями.

Які заходи я можу вжити, щоб захистити свою дитину від приступу бронхіальної астми?

- Допоможіть своїй дитині залишатися здоровою. Переконайтеся, що Ваша дитина графіку всіх вакцинацій відповідно до вказівок свого лікаря.
- Багато приступів бронхіальної астми можна попередити, чітко дотримуючись письмового плану дій Вашої дитини при бронхіальній астмі.

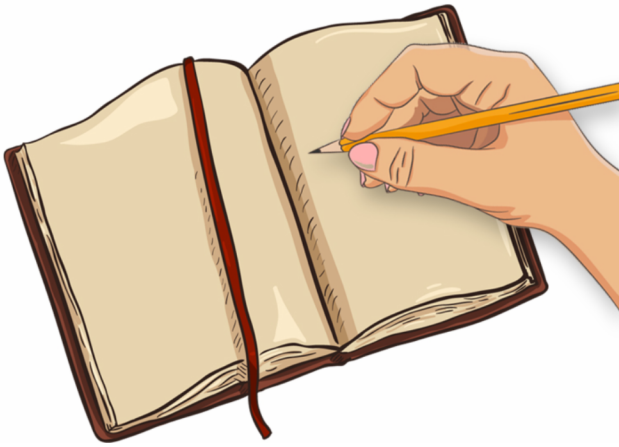
Допоможіть Вашій дитині дотримуватися плану дій при бронхіальній астмі

Разом із лікарем Вашої дитини складіть план дій при бронхіальній астмі. Цей план повинен включати:

- Перелік тригерів бронхіальної астми Вашої дитини та способи їх уникнення.
- Перелік симптомів, які можуть виникнути у Вашої дитини під час приступу бронхіальної астми.
- Інформацію про те, який лікарський засіб слід давати Вашій дитині, коли та скільки лікарського засобу потрібно давати.
- Інформацію, яка допоможе Вам зрозуміти показники пікової швидкості видиху Вашої дитини.
- Щоденні заходи, які Ваша дитина може вжити для контролю бронхіальної астми.
- Контактну інформацію лікарів Вашої дитини.
- Якщо у Вашої дитини станеться приступ бронхіальної астми, дійте швидко. Це може зменшити його тяжкість і тривалість.

Контролюйте бронхіальну астму Вашої дитини.

- Навчіть Вашу дитину користуватися пікфлоуметром щодня або відповідно до інструкцій її лікаря.
 - Нехай Ваша дитина записує результати в щоденник або записуйте інформацію про Вашу дитину замість неї.
 - Зниження пікових показників протягом одного або кількох днів може означати, що у Вашої дитини почався приступ бронхіальної астми, навіть якщо у неї немає симптомів.
- Коли у Вашої дитини виникнуть симптоми бронхіальної астми, запишіть їх у щоденник. Звертайте увагу на будь-які зміни симптомів.
- Записуйте, як часто Ваша дитина використовує інгалятор швидкої дії для екстреної терапії. Якщо Ви використовуєте його частіше, це може означати, що бронхіальна астма Вашої дитини не піддається контролю. Корикування плану лікування бронхіальної астми може допомогти.



Спосіб життя

- Допоможіть своїй дитині уникати або зменшити контакт із зовнішніми алергенами — залишайте її вдома, зачиняйте вікна, та користуйтеся кондиціонером при значній кількості пилку та цвілі.
- Якщо Ваша дитина має надмірну вагу, розгляньте план схуднення та запитайте в лікаря Вашої дитини, як допомогти Вашій дитині безпечно схуднути.
- Допоможіть своїй дитині знайти способи впоратися зі стресом і своїми почуттями.
- **Не** дозволяйте дитині використовувати будь-які продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і пристрої для вейпінгу, такі як електронні сигарети. **Не** паліть біля своєї дитини. Якщо Вам або Вашій дитині потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.

Лікарські препарати

- Давайте безрецептурні та рецептурні препарати тільки відповідно до вказівок лікаря Вашої дитини.
- **Не** припиняйте давати своїй дитині лікарський препарат і не давайте дитині менше лікарського препарату, навіть якщо Вашій дитині стане краще.
- Повідомте лікаря Вашої дитини:
 - Як часто Ваша дитина використовує інгалятор для екстреної терапії.
 - Як часто у Вашої дитини виникають симптоми при прийомі звичайних лікарських препаратів.
 - Якщо Ваша дитина прокидається вночі через симптоми бронхіальної астми.
 - Якщо у Вашої дитини виникають проблеми з диханням, коли вона бігає, стрибає або бавиться.



Діяльність

- Нехай Ваша дитина виконує свою звичайну повсякденну діяльність відповідно до вказівок свого лікаря. Запитайте, які види діяльності безпечні для Вашої дитини.
- У деяких дітей виникають симптоми бронхіальної астми або стає більше симптомів бронхіальної астми під час фізичних вправ. Це називається бронхоспазмом, викликаним фізичним навантаженням (БСФН). Якщо у Вашої дитини виникне ця проблема, обговоріть із лікарем Вашої дитини, як лікувати БСФН. Деякі поради, яких слід дотримуватися:
 - Ваша дитина повинна використовувати інгалятор швидкої дії перед фізичним навантаженням.
 - Ваша дитина повинна займатися фізичними вправами в приміщенні, якщо дуже холодно, волого або є значна кількість пилку та цвілі.
 - Попросіть дитину зробити розминку та остигнути до та після фізичних вправ.
 - Попросіть дитину негайно припинити фізичні вправи, якщо її симптоми бронхіальної астми або дихання погіршаться.

У школі

- Переконайтеся, що вчителі та персонал школи знають, що у Вашої дитини бронхіальна астма.
 - Зустріньтеся з ними на початку навчального року та обговоріть, як вони можуть допомогти Вашій дитині уникнути будь-яких відомих тригерів.

- Вчителі можуть допомогти визначити нові тригери, виявлені в класі, такі як пил крейди, домашні тварини в класі або соціальні заходи, які викликають тривогу.
- Дізнайтеся, де зберігатиметься лікарський засіб Вашої дитини під час навчання в школі.
- Переконайтеся, що в школі є копія письмового плану дій Вашої дитини при бронхіальній астмі.

Де знайти більше інформації

- Всесвітня організація охорони здоров'я: www.who.int

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви дотримувалися письмового плану дій при бронхіальній астмі Вашої дитини, але симптоми Вашої дитини не покращуються.

Підсумок

- Приступи бронхіальної астми (*загострення*) можуть викликати проблеми з диханням у Вашої дитини, пронизливі свистячі звуки при диханні, найчастіше при видиху (*хрипи*), а також кашель.
- Разом із лікарем Вашої дитини складіть план дій при бронхіальній астмі.
- **Не** припиняйте давати своїй дитині лікарський препарат і не давайте дитині менше лікарського препарату, навіть якщо здається, що Вашій дитині стало краще.
- **Не** дозволяйте дитині використовувати будь-які продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і пристрої для вейпінгу, такі як електронні сигарети. **Не** паліть біля своєї дитини. Якщо Вам або Вашій дитині потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.