

ASTMA BEZ SIMPTOMA NEMOGUĆ SAN ILI OSTVARLJIV CILJ !

Astma je hronična zapaljenska bolestkoju karakterišu sledeći simptomi :

- **kašalj danju i noću kao i posle fizičkog napora**
- **gušenje, zviždanje u grudima**

1. Činioci koji dovode do nastanka ASTME

- naslednost (atopija),
- pol,
- alergeni zatvorenog prostora (grinje, alergeni životinje, bubašvaba i plesni),
- alergeni otvorenog prostora (poleni, profesionalni alergeni),
- respiratorni alergeni,
- pušenje,
- aerozagađenje,
- ishrana sa dosta soli i nedostatkom omega -3 i omega -6 masnih kiselina
- mala porođajna težina.

2. Koji faktori dovode do pogoršanja već postojeće ASTME

- respiratorni virusi,
- alergeni hrane,
- inhalatorni alergeni,
- aspirin i nesteroidni antiurectici,
- pasivno pušenje,
- psihički stres,
- konzervansi i veštačke boje,
- promena vremena,
- fizičko zamaranje,
- sinuzitus, rinitis i polipoza nosa.

3. Prevencija ASTME

- dojenje (najmanje do osam meseci) deteta,
- zabranjeno pušenje u okolini deteta,
- izbegavanje hirurških intervencija kod deteta tokom prvih tri meseca
- smanjivanje količine alergena (posebno grinja) tokom prvih šest meseci,
- kasno uvođenje jaja u ishranu dece sa atopijskim dermatitisom,
- redovno vakcinisanje, uz izbegavanje uobičajenih virusnih infekcija u prvoj godini života,
- u ishrani smanjiti količine soli, zaštićenih masnih kiselina, konzervansa.

4. Prednosti pumpica u lečenju ASTME

- bolje deluje lek koji stupa **u neposredni kontakt sa velikom površinom bronhija i pluća** (direktan i brz kontakt leka sa plućima),
- lokalna primena, lek ne deluje na druge organe,
- **neželjena dejstva** leka su **retka** (malo sistemskih neželjenih efekata)
- primenjuju se daleko **niža** doze (do 20 puta manje doze istog leka ukoliko se udiše u odnosu na tablete)
- početak delovanja **brz**

5. Lekovi za kontrolu ASTME

- inhalacioni kortikostereoidi (Becotide, Becloforte, Flixotide, Seretide),
- dugodelujući bronhodilatatori (Servent),
- teofilin sa sporim oslobađanjem – Deofilin.

6. Neželjeni efekti kortikosteroida

- **lokalni** neželjeni efekti: promuklost, suvoća usta kandidijaza usne duplje
zato: isprati usta vodom nakon primene leka.

7. Koji lekovi ne pomažu kod dece obolele od ASTME ?

- antibiotici (upotrebu određuje isključivo lekar),
- lekovi za iskašljavanje,
- lekovi za suzbijanje kašlja,
- vakcine načinjene od alergena na koje je dete osetljivo,
- akupunktura, joga, vežbe, čajevi, bioenergija, hipnoza
- operacija krajnika.

8. Kako pomoći detetu u akutnom napadu ASTME ?

- primetiti prve znake napada astme (curenje nosa, kihanje, uporan suv kašalj, uznemirenost),
- primeniti lekove za širenje bronhija (Ventolin, Berodual),
- dete postaviti u položaj za olakšavanje disanja,
- omogućiti detetu što više vazduha (otvoriti prozor ili ga izvesti na terasu),
- dati detetu što više tečnosti (dnevno najmanje tri litra tečnosti),
- umiriti dete (uključiti mu televizor ili tihu muziku),
- pustiti dete da skače i da se igra kako bi iskašljalo gust i lepljiv sekret iz pluća.

9. Kontrola sredine kod deteta sa ASTMOM

- izbacivanje perjanih jastuka (upotrebljavati samo anti alergijske ili punjene sunderom),
- madrac od penaste gume, kauči i šuplji dušeci se ne preporučuju,
- vuneni dušeci se ne preporučuju,
- ukloniti tepihe (dozvoljene su samo kratke sintetske staze),
- izbegavati teške zavese,
- pamučni prekrivači, prati ih najmanje jednom u dve nedelje,
- ne koristiti klima uređaje niti aparate za zagrevanje koji izduvavaju topao vazduh, sanirati izvore vlage u stanu,
- ne držati cveće u stanu,
- brisati prašinu mokrom krpom, ne usisavati usisivačem.

10 NAJVAŽNIJE SMERNICE

- PRAVILAN IZBOR LEK(OV)A,
- ODGOVARAJUĆA DOZA,
- REDOVNA PRIMENA LEKA,
- DOBRA TEHNIKA INHALACIJE,
- SARADNJA LEKARA, FARMACEUTA I PACIJENTA!

11. Šta roditelji ne smeju da zaborave ?

- bolest treba **prihvatiti**, ali ne treba joj se prepuštati,
- **verovati** lekaru koji leči dete,
- **redovno** uzimati lekove,
- **što bolje razumeti** prirodu ove bolesti,
- izbegavati sve što se zna da može dovesti do napada,
aktivno bavljenje sportom – redovna vežba i treniranje.

mr.ph.spec Snežana Zakošek