

Informação sobre pacientes

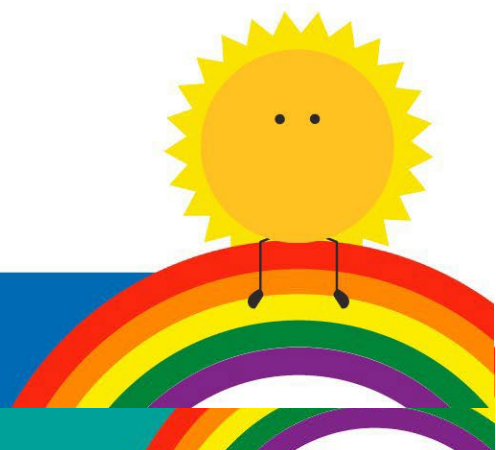
Asma e pieira

Como manter o(a) seu(sua) filho(a) saudável



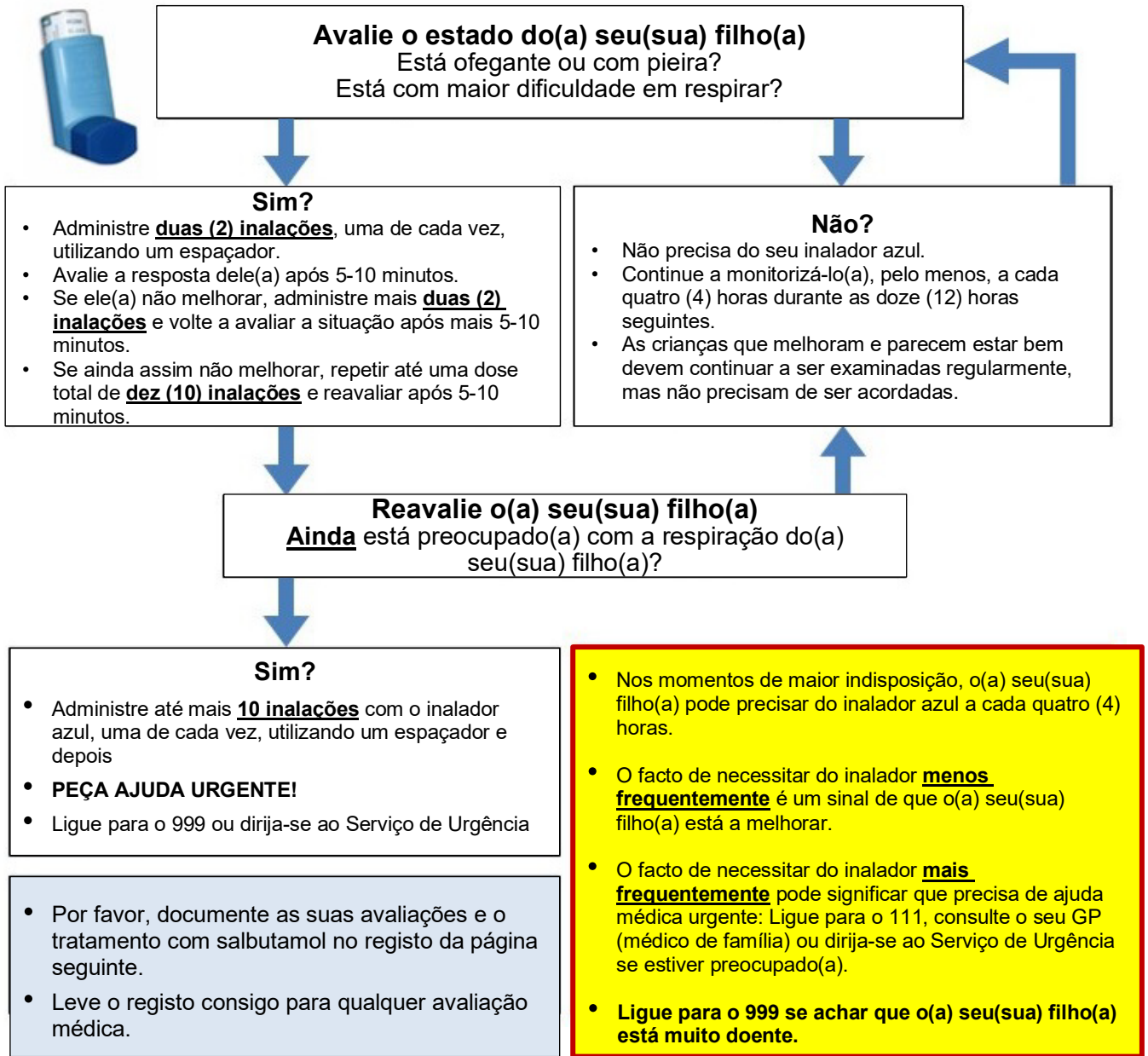
North East London
Health & Care
Partnership

Young Barts Health

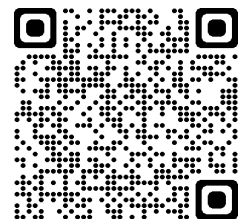


Utilização de Salbutamol (inalador azul) para tratar a pieira em casa

Quando o(a) seu(sua) filho(a) apresenta sintomas de asma/pieira, é importante utilizar o inalador azul para tratar os sintomas. Este fluxograma pode orientar o tratamento durante um ataque de asma e pode ajudá-lo(a) a reduzir o tratamento de forma segura à medida que o(a) seu(sua) filho(a) vai recuperando. É importante avaliar os sintomas do(a) seu(sua) filho(a) regularmente e, pelo menos, de quatro em quatro horas para ter a certeza de que estão a melhorar. Isto é particularmente importante à noite e logo pela manhã.



Se não conseguir ouvir pieira, um aumento de dificuldade respiratória da(a) criança/jovem também pode ser um sinal útil de estreitamento das vias respiratórias. Digitalize o código QR para obter um exemplo ou visite: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



Registo dos sintomas e da utilização do inalador:

Ele foi projetado para ser usado durante a recuperação de um ataque de chiado, quer seu filho tenha precisado de hospital ou não. Você pode levar isso para a revisão pós-ataque do seu filho*

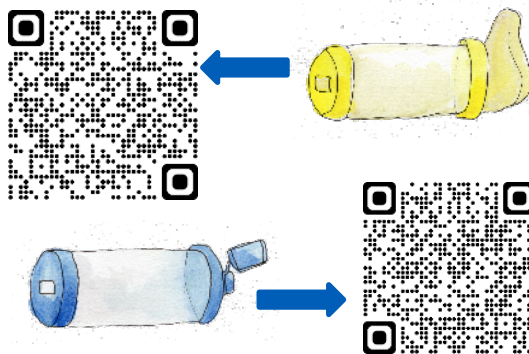
Data	Hora	Algum sintoma?	Número de inalações administradas
Passou um (1) dia desde que teve alta do hospital; o número de inalações necessárias deve estar a diminuir. Se ainda estiver a administrar dez (10) inalações a cada quatro (4) horas, volte ao Serviço de Urgência.			
Passaram dois (2) dias desde que teve alta do hospital; o número de inalações e a frequência com que são necessárias deve estar a diminuir. Caso contrário, contacte o seu GP (médico de família), o 111 ou dirija-se ao Serviço de Urgência.			
Está satisfeito(a) por o(a) seu(sua) filho(a) estar a voltar ao normal ou ele(a) continua a precisar bastante do inalador azul? Se estiver preocupado(a), contacte o seu GP (médico de família) ou ligue para o 111			

* É importante ser revisado pelo seu médico de família. pratique após um ataque - vá para a página 5 para obter mais informações.



Como administrar um inalador com um espaçador

Leia estes códigos QR com a câmara de um smartphone ou consulte a ligação abaixo para ver a técnica de inalação com espaçadores de máscara e bocal:



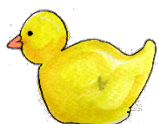
<https://www.asthma.org.uk/learning-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. Agitar o inalador e retirar a tampa.
2. Encaixar o inalador na abertura existente na extremidade do espaçador.
3. Colocar a máscara sobre o rosto da criança ou o bocal na boca, assegurando um bom isolamento (a maioria das crianças com mais de três (3) anos de idade deve conseguir passar sem máscara).
4. Premir o inalador uma vez e permitir que a criança execute, pelo menos, cinco (5) respirações lentas (ou conte lentamente até 10) enquanto respira através do espaçador.
5. Retirar o inalador e agitá-lo.
Aguardar um (1) minuto antes de administrar uma segunda inalação.

Repetir os passos 1 - 5 se forem necessárias mais inalações.

Os espaçadores de plástico devem ser lavados antes de serem utilizados pela primeira vez e depois mensalmente de acordo com as diretrizes do fabricante.

O espaçador deve ser lavado mensalmente. Desmontar o seu espaçador e lavá-lo em água morna com sabão (tal como faz com a sua louça).



Deixar secar, não esfregar nem usar um pano - isso torna o interior estático e o medicamento cola-se ao interior do espaçador!

Se o seu inalador não for parecido com o da fotografia acima ou se não parecer funcionar com um espaçador, deve consultar o(a) seu(sua) médico(a) ou enfermeiro(a) sobre se é adequado para o(a) seu(sua) filho(a). O website www.asthma.org.uk tem vídeos que mostram como utilizar os inaladores.



O que fazer depois de um ataque de asma

Se o seu filho teve um ataque de asma/sibilos, quer tenha precisado de hospital ou não, ele precisa ser atendido dentro de alguns dias no médico de família. prática.

Isso às vezes é chamado de revisão pós-ataque ou de “48 horas”.

Isso é para:

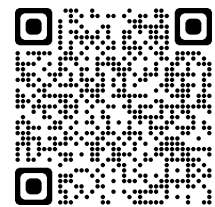
- Verifique se eles estão se recuperando bem
- Para entender o que causou o ataque e ajudar a prevenir outro
- Para ver se seu filho precisa trocar os medicamentos diários e certificar-se de que você tenha o suficiente em casa para mantê-lo bem
- Atualize o plano de asma do seu filho e ajude você a se sentir confiante ao usá-lo.

Informações em diferentes línguas



Digitalize este código QR com um smartphone para encontrar este panfleto em mais línguas.

Existem vídeos para verificar a respiração do(a) seu(sua) filho(a), técnicas de inalação e conselhos.



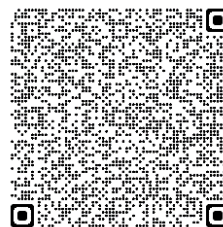
<https://tinyurl.com/NELasthma>

Escolas preparadas para asmáticos

A sua escola está preparada para lidar com crianças asmáticas?

A escola deve:

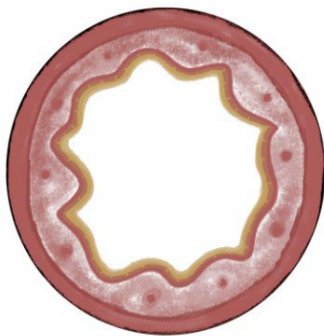
- Saber que sofre de asma e ter uma cópia do seu plano de asma/pieira
- Saber onde está o seu inalador e espaçador de emergência, e como os utilizar.
- Saber a quem se dirigir se estiver preocupado com o(a) seu(sua) filho(a)
- Saber quando se trata de uma emergência



O que é a pieira?

A pieira é um dos principais sintomas da asma, mas também ocorre noutras doenças sem ser a asma. Pode acontecer em qualquer idade. É um som tipo assobio causado pelo estreitamento das vias respiratórias (canais respiratórios).

Por vezes, isto só pode ser ouvido através de um **estetoscópio**. Tem muitas causas, incluindo infeções virais. Se não conseguir ouvir pieira, mas verificar que o(a) seu(sua) filho(a) está a ter dificuldades em respirar pode ser um sinal indicador de estreitamento das vias respiratórias.



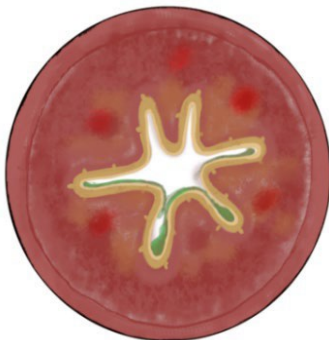
Asma bem controlada

Sofrer de asma ou pieira não significa que a sua respiração seja sempre um problema. Se utilizar os seus medicamentos conforme prescrito, pode respirar facilmente em qualquer altura.



Asma mal controlada

Quando as coisas não estão sob controlo, as vias respiratórias ficam inflamadas (vermelhas, doridas, inchadas e sensíveis). Também produzem mais muco e contraem-se mais, o que significa que poderá tossir.



Ataque de asma

Isto mostra as vias respiratórias de alguém que está a sofrer um ataque. O interior do canal fica tão vermelho, dorido e inchado que o ar fica preso e não consegue entrar e sair facilmente. O ar passa através dele, mas produzindo um som de pieira (assobio). Existe muito mais muco do que antes, o que contribui para a sensação de aperto no peito.



Como, porquê e onde atuam os medicamentos:

O inalador de controlo **SALVA VIDAS**. Só funciona se for utilizado todos os dias



É **SEGURO**, evita que precise do seu inalador de emergência azul e faz com que se sinta bem.

- Faz com que o inalador de emergência azul **funcione melhor em caso de ataque de asma**
- Impede que os fatores desencadeantes da asma provoquem um ataque
- Evita a necessidade de tomar comprimidos à base de esteroides ou de ir ao hospital
- É diretamente direcionado para os pulmões, onde é necessário
- **Não funciona rapidamente, mas funciona bem - utilize-o regularmente**

O inalador azul é um tratamento de **EMERGÊNCIA**, só deve ser utilizado em caso de sintomas



EXCESSO DE UTILIZAÇÃO REGULAR:

Indica um mau controlo da asma se for utilizado mais de duas vezes por semana.

Pode ocultar sintomas que mostram que a asma está pior

Pode fazer com que o salbutamol (inalador azul) não funcione tão bem

Pode causar efeitos secundários como ritmo cardíaco acelerado e tremores.

DURANTE UM ATAQUE DE ASMA:

Utilizar **ATÉ seis (6) inalações a cada quatro (4) horas** durante 24 horas, se necessário.

Precisar de mais significa que se trata de uma emergência.

Deve seguir o seu plano para a pieira e procurar ajuda

Doses elevadas **repetidas** (6-10 inalações) necessitam de monitorização hospitalar.

EM RECUPERAÇÃO:

Utilizar o inalador azul até seis (6) inalações, conforme necessário, até voltar ao normal. A necessidade de quatro (4) inalações por hora ou mais significa que o ataque de asma está em curso; deverá procurar assistência médica.



O Inalador de prevenção ou de controlo

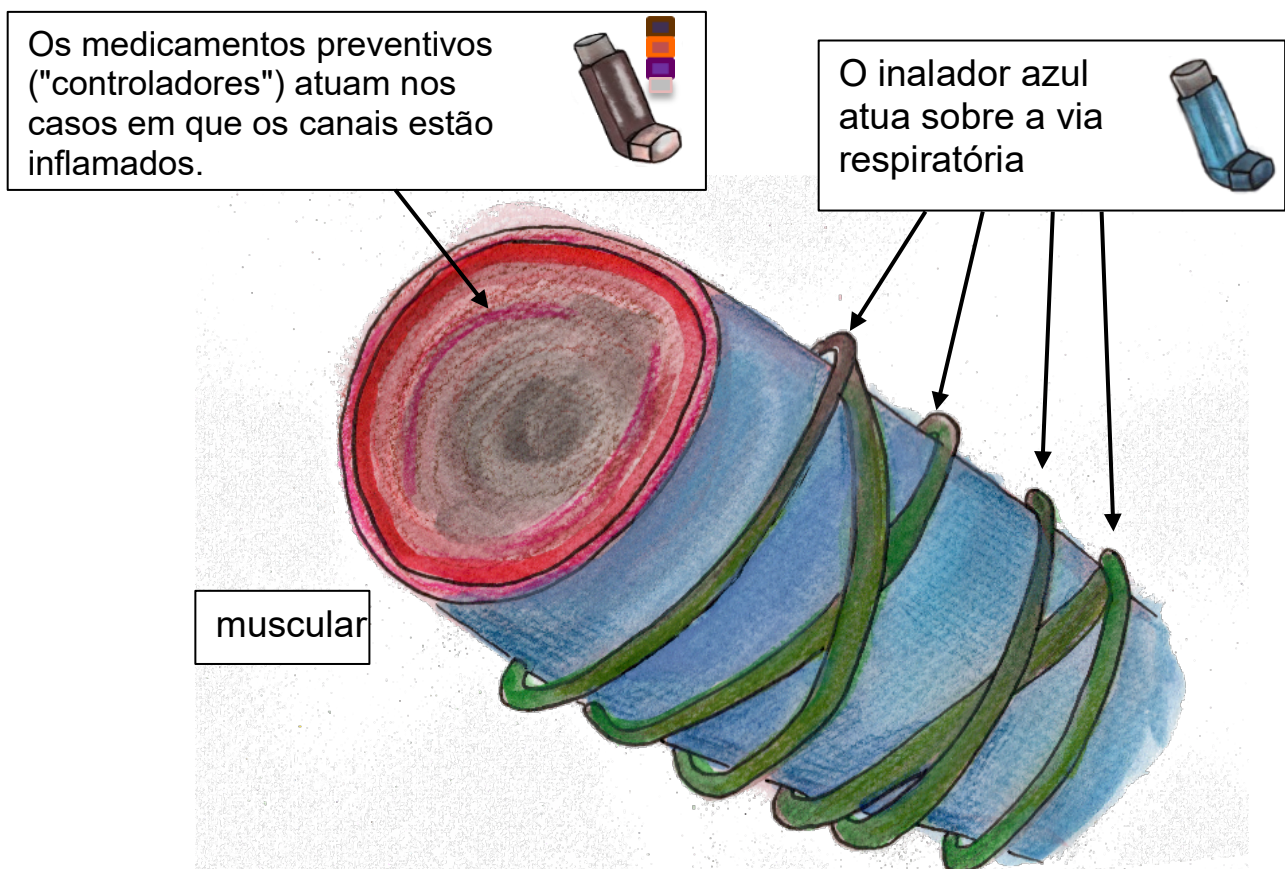
Este inalador (normalmente castanho, roxo ou laranja) acalma a inflamação nas vias respiratórias. Funciona lentamente, mas é o tratamento que trata o problema principal. É por isso que DEVE ser administrado, com um espaçador, todos os dias, mesmo quando estamos bem.

O Inalador de emergência ou alívio

Este inalador é geralmente azul. Atua sobre os músculos que envolvem os canais respiratórios. São como elásticos; normalmente estão relaxados, mas durante um ataque podem contrair-se e comprimir as vias respiratórias, dificultando a respiração. O ar que passa faz um ruído tipo assobio chamado pieira.

A pieira é um som que provém das vias respiratórias inferiores, quando expiramos através de vias respiratórias estreitas.

O inalador diz aos músculos para relaxarem, o que abre os canais e permite a passagem normal do ar. Este inalador atua rapidamente quando é necessário, mas não ajuda a prevenir ataques como o controlador faz.



Fatores desencadeantes

Os fatores desencadeantes comuns incluem coisas como o clima (pode ser calor, frio, tempo seco ou húmido, trovoadas - qualquer coisa, na verdade...). Para algumas pessoas com asma, as mudanças nos padrões climáticos são um problema maior do que o próprio clima.

Outros fatores desencadeantes incluem alergias alimentares, pó, pelo de animais, penas, pólen, exercício, refluxo, emoções, ciclos hormonais, constipações e outros vírus. Estes são diferentes para cada pessoa. É importante conhecer os seus fatores de desencadeamento e saber como evitá-los ou minimizá-los.

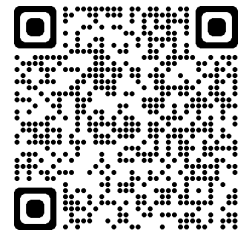
Os fatores irritantes ambientais afetam as vias respiratórias de toda a gente, mas podem ser especialmente complicados para as pessoas com asma. Estes fatores irritantes incluem o fumo do tabaco, os cigarros eletrónicos, a poluição do ar, a humidade e o bolor.

A poluição atmosférica é um fator sobre o qual aprendemos todos os dias. Os gases de escape dos veículos são uma das principais causas da poluição atmosférica e podem afetar tanto os passageiros como os peões.

Conselhos para reduzir o impacto da poluição atmosférica:

Utilize estradas e caminhos mais calmos para se manter afastado(a) do trânsito (isto é especialmente importante no caminho de ida e volta para a escola, se possível). Sempre que possível, viaje fora das horas de ponta. Incentive toda a família a andar mais a pé, de bicicleta ou de trotineta - a poluição do ar pode ser mais elevada no interior de um automóvel do que no exterior. Também ajuda a reduzir a poluição para todos os outros.

Você (ou a pessoa responsável por si) pode inscrever-se para receber alertas de poluição atmosférica segura no seu telemóvel **www.cleanairhub.org.uk** Tente utilizar produtos de limpeza sem perfume e com baixo teor de químicos. Estas medidas ajudarão o seu ambiente interior.

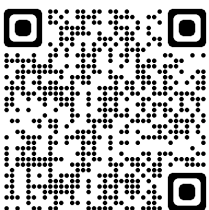


<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets>
para obter dicas e para se inscrever para

Fumar

Sabemos que o fumo do cigarro normal e do cigarro eletrónico são prejudiciais para os nossos pulmões.

Para obter ajuda para deixar de fumar, vá a www.smokefree.org ou fale com o seu GP (médico de família), que terá todo o gosto em ajudar.



Digitalize o código QR para visitar o website



The Digital Health Passport

O Digital Health Passport é uma aplicação móvel para crianças, jovens e adultos.



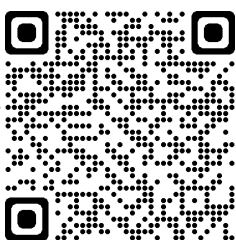
O seu guia de cuidados com a asma na ponta dos dedos:

- Leve o seu plano de asma consigo
- Saber o que fazer durante um ataque de asma
- Lembre-se de tomar os seus medicamentos
- Receba alertas sobre pólen e poluição no local onde se encontra.



Descarregue aqui:

Digitalize o código QR para descarregar na App Store e no



Digital Health Passport

Asthma + Lung UK

Esta é uma instituição de caridade com muitos recursos úteis para si e para a sua família.

Dispõem de linhas de apoio por e-mail, telefone e WhatsApp:

E-mail: helpline@asthmaandlung.org.uk

WhatsApp: 07999 377 775

Telefone: 0300 222 5800

Se o inglês não for a sua língua materna:

Também oferecem apoio noutras línguas. Telefone e diga-lhes o seu nome, número de telefone e a língua de que necessita. Ligar-lhe-ão de volta com um(a) intérprete.



Dispõem de enfermeiros(as) especializados(as) nas linhas de apoio por telefone e WhatsApp, muitos vídeos para ajudar a utilizar os inaladores da melhor forma, comunidades online para aconselhamento e apoio e podem enviar-lhe cópias em papel das informações disponíveis.



Avaliação da dificuldade respiratória

É importante saber como detetar se o(a) seu(sua) filho(a) está a ter dificuldades em respirar. Há alguns sinais que podemos detetar numa criança que está a ter dificuldades:

- **Necessão** - é quando se pode ver a pele a puxar para dentro entre ou sob as costelas. Por vezes, pode ser no meio do peito, o que é um sinal preocupante.
- **Traumatismo traqueal** - quando o pescoço **se encosta à traqueia**. **Os bebés** podem também abanar a cabeça e **abrir bem as narinas**.
- **Consegue falar ou comer?** É importante observar se o(a) seu(sua) filho(a) é capaz de falar da forma habitual, se consegue proferir frases completas, se usa apenas palavras isoladas ou se não fala de todo.

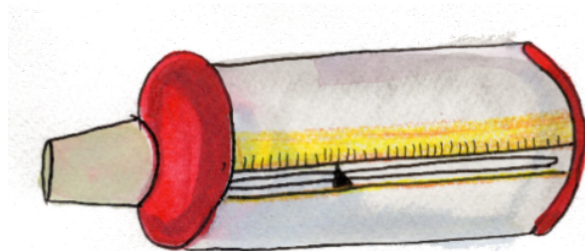
Pico de fluxo expiratório ("Pico de fluxo")

Quando o(a) seu(sua) filho(a) for capaz de efetuar a técnica, podemos tentar utilizar o Pico de fluxo.

O Pico de fluxo é uma medida da **rapidez** com que o ar se move através das vias respiratórias (canais de respiração). É medido em litros por minuto (l/min). Pode obter diferentes tipos de medidores de caudal máximo, mas obterá sempre um valor como resultado. É útil saber quais são os seus valores habituais e os melhores.

Utilizamos frequentemente o pico de fluxo como um teste para medir **o grau de estreitamento das vias respiratórias**. Sabemos que, quando uma pessoa com asma ou pieira entra em contacto com um estímulo, este pode fazer com que os músculos à volta das vias respiratórias se contraíam. Se as vias respiratórias já estiverem inflamadas, podem já estar bastante tensas e apertadas.

Medimos o pico de fluxo em função da sua altura, para ver o que esperamos que expire. Se conhece o seu melhor nível pessoal, pode utilizar o pico de fluxo em casa para saber se precisa do seu inalador azul.



Um tipo de medidor de caudal máximo.

Letras grandes e outras línguas

Estas informações podem ser disponibilizadas em formatos alternativos, tais como:

leitura fácil ou em letras grandes, e pode estar disponível em línguas alternativas, mediante pedido. Para mais informações, fale com a sua equipa clínica.

Diga-nos o que pensa

Envie-nos um Tweet para [@NHSBartsHealth](https://twitter.com/NHSBartsHealth)

Fale connosco através de facebook.com/bartshealth

Deixe comentários sobre o NHS Choices em www.nhs.uk

Patient Advice and Liaison Service (Serviço de Aconselhamento e Ligação aos Pacientes) (PALS)

Contacte-nos se precisar de informações gerais ou de aconselhamento sobre os serviços do Trust: www.bartshealth.nhs.uk/pals

Referência: BH/PIN/1201

Data de publicação: 26.04.2023

Todos os nossos folhetos informativos para paciente são revistos a cada três anos.

