

Dane pacjenta

Astma i świszczący oddech

Dbanie o dobrostan dziecka

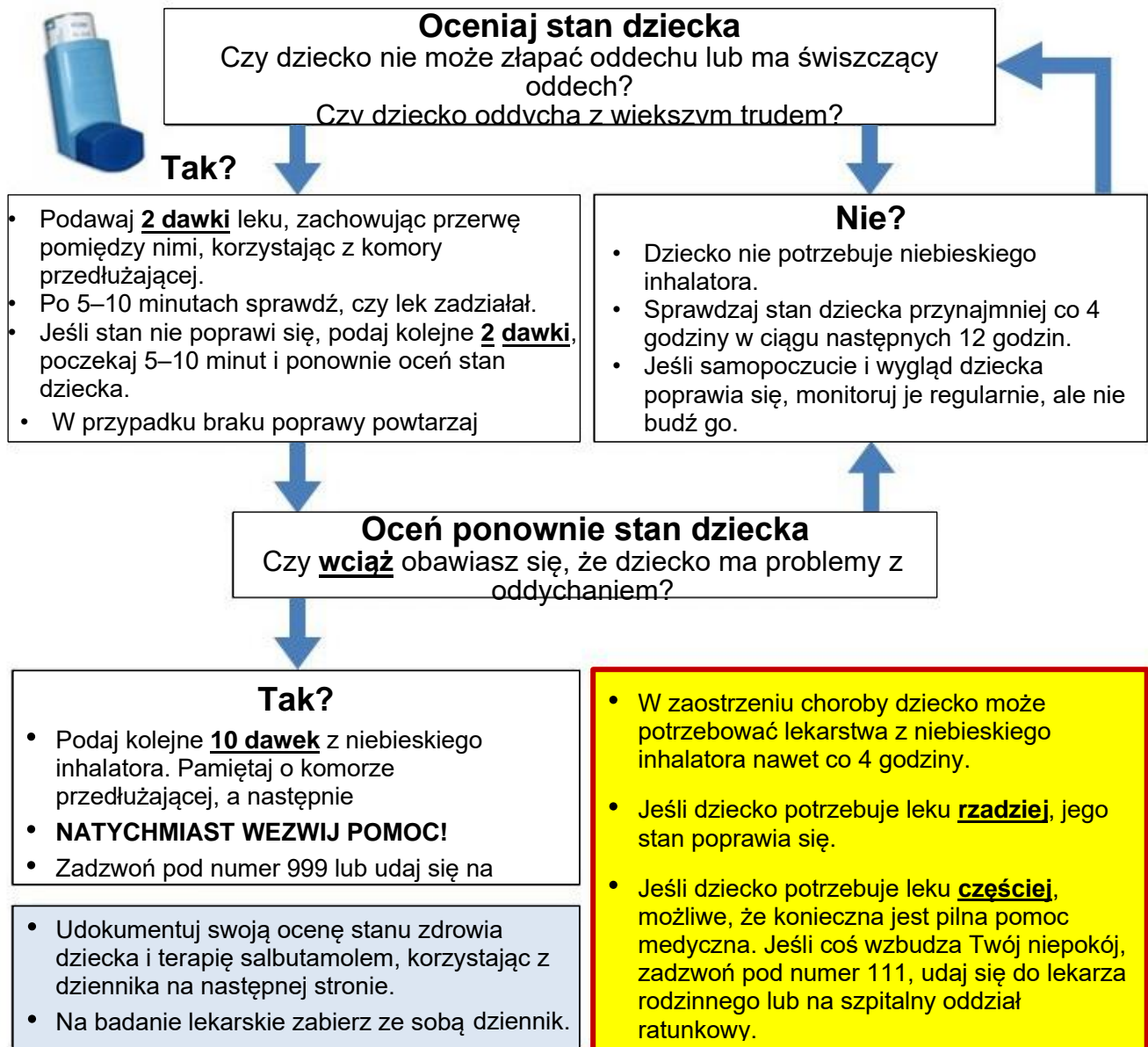


Young Barts Health



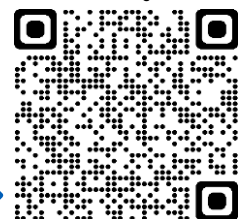
Terapia świszczącego oddechu Salbutamolem (niebieskim inhalatorem) w domu

Gdy Twoja pociecha ma świszczący oddech, koniecznie ulżyj jej, korzystając z niebieskiego inhalatora. Ten diagram sekwencji działań pomoże w terapii podczas ataku astmy oraz w bezpiecznym ograniczaniu terapii zależnie od rezultatów w rekonwalescencji dziecka. Regularnie, czyli co około cztery godziny, oceniaj objawy dziecka, aby mieć pewność, że jego stan poprawia się. Jest to szczególnie ważne w nocy oraz po przebudzeniu rano.



Jeśli oddech dziecka / młodej osoby nie świszczy, innym objawem zwężenia się dróg oddechowych są trudności w oddychaniu. Zeskanuj kod QR, aby uzyskać przykład

lub wejdź na stronę: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



Rejestr objawów i korzystania z inhalatora:

Jest przeznaczony do stosowania podczas rekonwalescencji po napadzie świszczącego oddechu, niezależnie od tego, czy Twoje dziecko potrzebowało szpitala, czy nie. Możesz zabrać to do przeglądu dziecka po ataku *

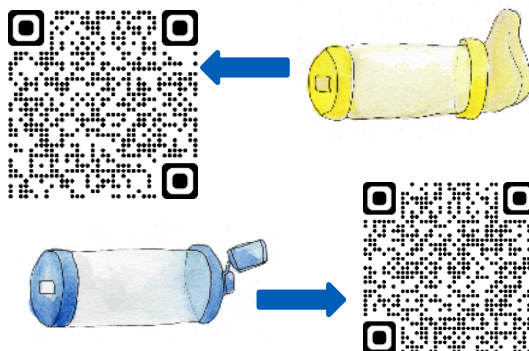
Data	Godzina	Objawy?	Liczba dawek
Minął 1 dzień od wypisania ze szpitala. Dziecko powinno potrzebować coraz mniej dawek. Jeśli nadal podajesz dziecku 10 dawek co 4 godziny, udaj się na szpitalny oddział ratunkowy.			
Minęły 2 dni od wypisania ze szpitala. Dziecko powinno potrzebować coraz mniej dawek i powinno potrzebować leku coraz rzadziej. W przeciwnym wypadku skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, zadzwoń pod numer 111 lub udaj się na szpitalny oddział ratunkowy.			
Czy cieszysz się z tego, że dziecko / młoda osoba wraca do zdrowia? A może nadal potrzebuje znacznej ilości leku z niebieskiego inhalatora? Jeśli coś wzbudza Twoje obawy, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub zadzwoń pod numer 111.			

* Ważne jest, aby uzyskać ocenę od swojego lekarza pierwszego kontaktu. ćwiczyc po ataku - przejdź na stronę 5, aby uzyskać więcej informacji.



Podawanie leku z komorą przedłużającą

Skanuj kolejno kody QR aparatem smartfona lub wybierz łącze poniżej, aby zapoznać się z technikami inhalacji z maską i komorami przedłużającymi.



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

1. Potrząśnij inhalatorem i usuń korek.
2. Wprowadź inhalator do otwarcia na końcu komory przedłużającej.
3. Przyłóż maskę do twarzy dziecka lub podaj dziecku ustnik do ust i zadbaj o szczelność (dzieci, które mają ukończony 3 rok życia, powinny w większości poradzić sobie bez maski).
4. Naciśnij raz inhalator i poczekaj, aż dziecko weźmie przynajmniej 5 głębokich oddechów (ewentualnie licz do 10), gdy dziecko oddycha przez komorę przedłużającą.
5. Usuń inhalator i potrząśnij nim.
Poczekaj 1 minutę przed podaniem następnej dawki.

Powtarzaj kroki 1–5, jeśli potrzebne będą kolejne dawki.

Plastikowe komory przedłużające umyj przed pierwszym użyciem, a następnie myj raz na miesiąc według zaleceń producenta.

Komorę przedłużającą myj przynajmniej raz na miesiąc. Rozbierz komorę przedłużającą i umyj ją w ciepłej wodzie z mydłem (jak naczynia).

Pozostaw wyrób na ociekaczu. Nie wycieraj go do sucha ani nie susz ściereczką. W przeciwnym wypadku nagromadzi się elektryczność statyczna, przez którą lek będzie przystawał do wnętrza komory przedłużającej!



Jeśli inhalator różni się od przedstawionego na zdjęciu powyżej, ewentualnie jest niezgodny z komorą przedłużającą, zgłoś się do lekarza lub pielęgniarki i spytaj, czy nadaje się dla dziecka. Na stronie www.asthma.org.uk znajdziesz film na temat korzystania z inhalatorów.



Co robić po ataku astmy

Jeśli Twoje dziecko miało atak astmy/świszczącego oddechu, niezależnie od tego, czy wymagało hospitalizacji, czy nie, należy je zgłosić w ciągu kilku dni do lekarza pierwszego kontaktu. Ćwiczyć. Nazywa się to czasami przeglądem po ataku lub „48-godzinnym”.

To jest do:

- Sprawdź, czy dobrze się regenerują
- Aby zrozumieć, co spowodowało atak i pomóc zapobiec kolejnemu
- Aby sprawdzić, czy Twoje dziecko może wymagać zmiany codziennych leków i upewnić się, że masz ich w domu wystarczającą ilość, aby zapewnić im dobre samopoczucie
- Zaktualizuj plan leczenia astmy Twojego dziecka i pomóż mu czuć się pewnie podczas jego stosowania.

Informacje w innych językach



Zeskanuj ten kod QR smartfonem, aby znaleźć tę ulotkę w większej liczbie języków.

Na stronie internetowej opublikowano filmy o sprawdzaniu oddechu dziecka i technikach inhalacyjnych oraz porady.



<https://tinyurl.com/NELasthma>

Szkoły dostosowane do dzieci z astmą

Czy Twoje dziecko uczy się w szkole dostosowanej do dzieci z astmą? Sprawdź, czy:

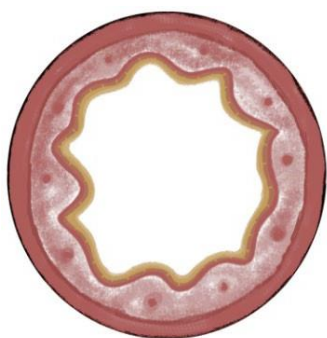
- Pracownicy szkoły wiedzą, że dziecko ma astmę, i mają kopię planu dotyczącego astmy / świszczącego oddechu.
- Szkoła ma inhalator ratunkowy i komorę przedłużającą w łatwo dostępnym miejscu, a pracownicy potrafią obsługiwać te wyroby.
- Pracownicy wiedzą, do kogo zgłosić się, gdy stan dziecka pogorszy się.
- Pracownicy mają świadomość tego, jaka sytuacja jest groźna dla życia i zdrowia dziecka.



Czym jest świszczący oddech?

Świszczący oddech to jeden z głównych objawów astmy, ale występuje także przy wielu innych chorobach i dolegliwościach. Odnotowuje się go w każdym wieku. Jest to świszczący dźwięk powstający w wyniku zwężenia dróg oddechowych (organów służących do oddychania).

Czasem ten objaw można wykryć wyłącznie przy użyciu **stetoskopu**. Tłem tego objawu mogą być między innymi infekcje wirusowe. Czasami zwężenie dróg oddechowych nie objawia się świszczącym oddechem, a trudnościami w oddychaniu.



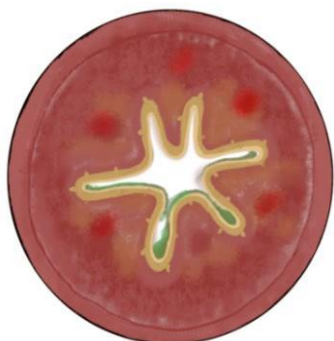
Astma dobrze kontrolowana

Astma lub świszczący oddech nie znaczy, że oddychanie zawsze jest utrudnione. Regularne stosowanie wypisanych leków pozwala swobodnie oddychać przez cały czas.



Astma źle kontrolowana

Zaniedbanie leczenia doprowadza w końcu do zapalenia dróg oddechowych (zaczerwienienia, bólu, opuchlizny i wrażliwości). Dodatkowo powstawać będzie więcej wydzieliny, a mięśnie będą napinały się częściej, co zwiększa częstotliwość kaszlu.



Atak astmy

Oto drogi oddechowe osoby podczas ataku astmy. Drogi oddechowe są mocno zaczerwienione i spuchnięte, a powietrze zatrzymuje się lub przechodzi przez nie z trudem. Oddychająca osoba wydaje z siebie świszczenie lub gwizdanie, gdyż powietrze przechodzi przez bardzo wąski otwór.

Dodatkowo powstaje znacznie więcej wydzieliny niż zwykle, co dodatkowo utrudnia czerpanie powietrza.



Jak, dlaczego i gdzie działają leki:

Inhalator kontrolny **RATUJE ŻYCIE**. Działa wyłącznie pod warunkiem codziennego stosowania.



Jest **BEZPIECZNY**, ogranicza potrzebę korzystania z niebieskiego inhalatora oraz poprawia samopoczucie.

- Dodatkowo dzięki niemu niebieski inhalator ratunkowy **jest skuteczniejszy podczas ataku astmy**.
- Neutralizuje czynniki wywołujące atak
- Eliminuje konieczność przyjmowania sterydów w tabletkach czy hospitalizacji.
- Dociera bezpośrednio do płuc, czyli tam, gdzie jest potrzebny.
- **Nie działa szybko, ale jest nieoceniony, dlatego używaj go regularnie.**

Niebieski inhalator to terapia **RATUNKOWA**, dlatego **używaj go wyłącznie w razie wystąpienia objawów**



REGULARNE NADUŻYWANIE:

Jeśli musisz zastosować inhalator częściej niż dwa razy na tydzień, astma jest źle kontrolowana.

Ten inhalator może maskować zaostrzającą się astmę.

Częste stosowanie może zmniejszyć skuteczność salbutamolu (niebieskiego inhalatora).

Może wywoływać efekty uboczne, takie jak szybsze tętno czy drgawki.

PODCZAS ATAKU ASTMY:

Używaj **DO 6 dawek co 4 godziny** przez 24 godziny, jeśli okaże się to konieczne.

Jeśli potrzeba więcej, sytuacja jest bardzo groźna.

Postępuj zgodnie z planem w zakresie świszczącego oddechu i udaj się po pomoc medyczną.

Powtórne wysokie dawki (6–10 dawek) wymagają monitorowania pacjenta w szpitalu.

PODCZAS REKONWALESCENCJI:

Zastosuj do 6 dawek z niebieskiego inhalatora, zależnie od potrzeb, aż oddech unormuje się. Konieczność stosowania środka co 4 godziny lub częściej świadczy o trwającym ataku astmy. W takim przypadku potrzebna będzie pomoc medyczna.



Inhalator do terapii zapobiegawczej lub kontroli choroby

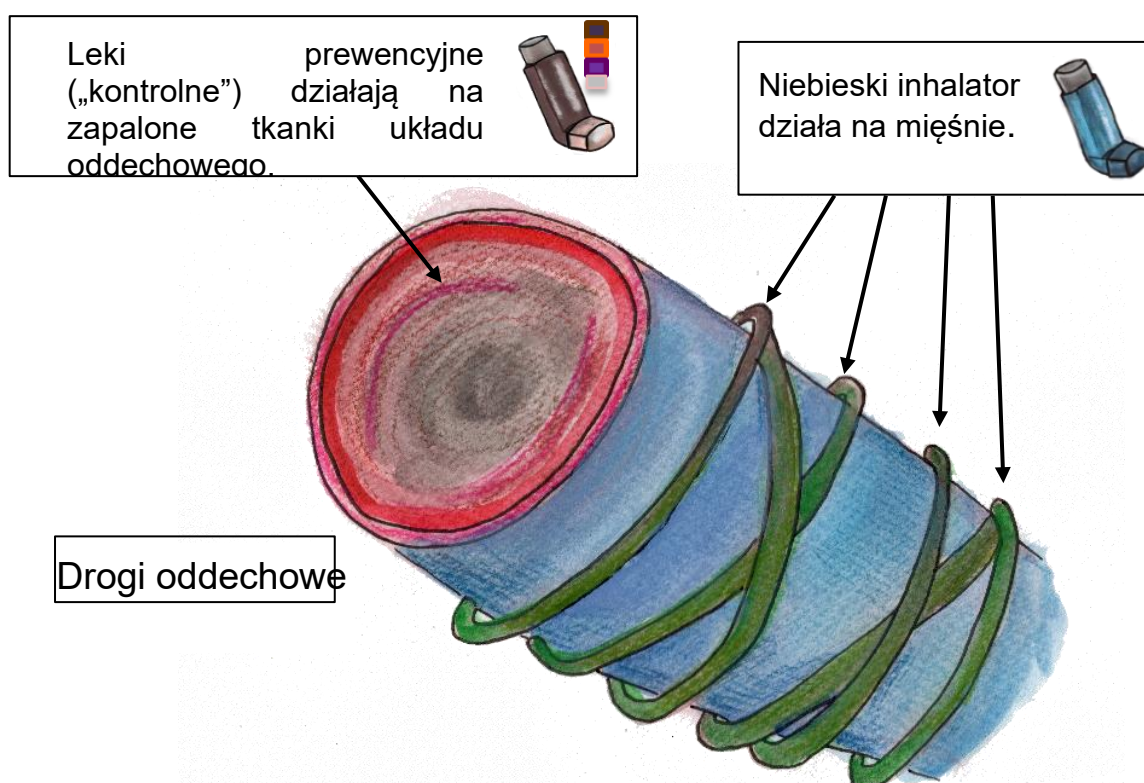
Ten inhalator (zwykle brązowy, fioletowy lub pomarańczowy) łagodzi stan zapalny dróg oddechowych. Lek, który zawiera, działa wolno, ale eliminuje główny problem. Dlatego MUSISZ podawać lek przez komorę przedłużającą codziennie, nawet w przypadku braku objawów.

Inhalator ratunkowy lub przynoszący ulgę

Inhalator jest zwykle niebieski. Działa na mięśnie okalające drogi oddechowe. Działają one jak opaski elastyczne. Zwykle są rozluźnione, ale podczas ataku kurczą się, a przez to zwężają drogi oddechowe i utrudniają oddychanie. Przechodząc przez nie powietrze wydaje świszczący dźwięk nazywany świszczącym oddechem.

Świst wydaje powietrze przechodzące przez zwężone dolne drogi oddechowe.

Inhalator pomaga rozluźnić się mięśniom, co otwiera drogi oddechowe i pozwala na normalny obieg powietrza. Inhalator działa szybko, gdy jest potrzebny, ale nie zapobiega atakom. Do tego służy inhalator kontrolny.



Czynniki wywołujące atak

Najczęściej atak wywołuje pogoda (wysoka lub niska temperatura, wilgoć, burze z piorunami, właściwie większość czynników pogodowych). U niektórych osób cierpiących na astmę zmiana w schematach pogodowych jest znacznie większym problemem niż sama pogoda.

Chorobę nasilają między innymi alergię spożywcze, pył, futro, pierze, pyłki, ćwiczenia, refluks, emocje, cykle hormonalne czy różnego rodzaju wirusy. Wszystko zależy od osoby. Dlatego najlepiej jest znać czynniki wywołujące atak i je minimalizować, a najlepiej całkiem eliminować.

Czynniki drażniące wpływają na drogi oddechowe każdego człowieka, jednak osoby z astmą są na nie szczególnie podatne. Mogą to być na przykład dym tytoniowy, e-papierosy, zanieczyszczenia powietrza, wilgoć czy pleśń.

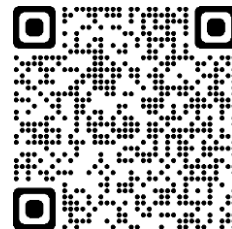
Zanieczyszczenie powietrza to czynnik wywołujący atak, o którym codziennie dowiadujemy się czegoś nowego. Spaliny samochodowe to jedna z głównych przyczyn zanieczyszczeń powietrza. Wpływają one zarówno na pasażerów, jak i na pieszych.

Sposoby radzenia sobie z zanieczyszczeniami powietrza:

Korzystaj z mniej uczęszczanych dróg i ścieżek, aby uniknąć ruchu ulicznego (jest to szczególnie ważne w drodze do szkoły i z powrotem). Jeśli to możliwe, przemieszczaj się poza godzinami szczytu. Zachęcaj całą rodzinę do chodzenia piechotą, jazdy na rowerze czy hulajnodze, gdyż jakość powietrza w samochodzie może być niższa niż poza nim.

Dodatkowo z czystszej powietrza skorzysta całe społeczeństwo.

Możesz subskrybować (Twoje dorosłe dziecko też) alerty na telefon komórkowy dotyczące zanieczyszczeń powietrza na stronie internetowej www.cleanairhub.org.uk Wypróbuj bezzapachowe lub jak najbardziej naturalne produkty do czyszczenia. Dzięki temu poprawisz jakość powietrza w domu.



<https://www.cleanairhub.org.uk>

Na tej stronie znajdziesz wskazówki oraz możesz

Palenie

Dym papierosowy i wapowanie szkodzi płucom.

Pomoc w rzucaniu palenia uzyskasz na stronie www.smokefree.org. Ewentualnie pomocy chętnie udzieli Ci lekarz rodzinny.



Zeskanuj kod QR, aby odwiedzić stronę.



Aplikacja Digital Health Passport

Aplikacja Digital Health Passport powstała z myślą o dzieciach, młodzieży i dorosłych.



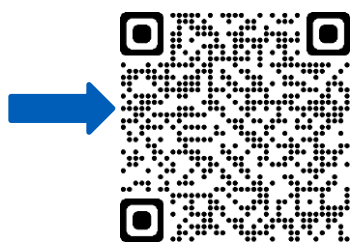
Terapia astmy w zasięgu ręki:

- Możesz mieć swój plan leczenia astmy zawsze ze sobą. Dzięki niemu:
- przypomnisz sobie, co zrobić w razie ataku,
- ustawisz przypomnienia o lekach,
- otrzymasz powiadomienia o pyłkach i zanieczyszczeniach w danym obszarze.



Pobierz tutaj:

Zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację ze sklepu App Store



Asthma + Lung UK

To organizacja charytatywna oferująca wiele pomocnych zasobów dla chorych i ich rodzin.

Pomaga ona chorym i rodzinom za pośrednictwem poczty elektronicznej, telefonicznie i w aplikacji WhatsApp:

Adres e-mail:

helpline@asthmaandlung.org.uk

WhatsApp: 07999 377 775

Telefon: 0300 222 5800

Jeśli angielski nie jest Twoim językiem ojczystym:

Organizacja oferuje wsparcie również w innych językach. Zadzwoń i przedstaw się, podaj numer telefonu i język, w jakim chcesz się komunikować.

Wkrótce organizacja skontaktuje się z Tobą z tłumaczem.

W rozmowach telefonicznych i w aplikacji WhatsApp biorą udział pielęgniarki specjalistyczne, oferujemy wiele filmów obrazujących najlepsze sposoby korzystania z inhalatora, zapewniamy dostęp do społeczności online wymieniających się poradami i wsparciem oraz przekazujemy informacje w formie wydruków.



Ocena trudności w oddychaniu

Musisz nauczyć się rozpoznawać, kiedy dziecko ma trudności w oddychaniu. Istnieje kilka objawów, których wystąpienie świadczy o problemach oddechowych:

- **Wgłębienia** — powstają w wyniku naciągania się skóry pomiędzy lub pod żebrami. Czasami taki objaw można odnotować po środku klatki piersiowej. Jest to zawsze powód do niepokoju.
- **Zwężenie tchawicze** — dochodzi do niego, gdy szyja **zasłania tchawicę**. **Niemowlęta** mogą także bujać głową i **szeroko rozwierać nos**.
- **Czy dziecko jest w stanie mówić lub jeść?** Sprawdzaj, czy dziecko jest w stanie mówić: czy mówi normalnie, tj. pełnymi zdaniami, pojedynczymi słowami czy wcale?

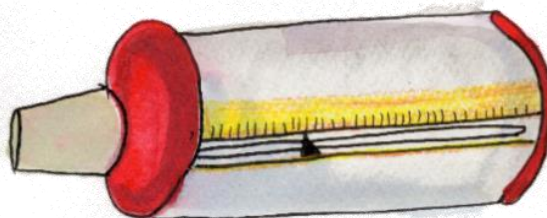
Szczytowy przepływ wydechowy (dalej „szczytowy przepływ”)

Możesz korzystać ze szczytowego przepływu, o ile dziecko poradzi sobie z techniką badania.

Pomiar szczytowego przepływu sprawdza, jak **szybko** powietrze porusza się przez drogi oddechowe. Wynik podaje się w litrach na minutę (l/min). Dostępnych jest wiele rodzajów pikflometrów, jednak każdy daje wynik w formie liczbowej. Dlatego musisz pamiętać, jaki jest standardowy, a jaki najlepszy wynik.

Szczytowy przepływ pozwala określić, **jak wąskie są drogi oddechowe**. Wiemy, że mięśnie osoby cierpiącej na astmę lub świszczący oddech mogą naprężyć się mocno po wystawieniu na czynnik wywołujący atak. Już sam stan zapalny dróg oddechowych skutkuje częstymi skurczami i napięciem.

Mierzymy szczytowy przepływ w stosunku do wzrostu, aby sprawdzić, czy osiągnięta jest przewidywana siła przepływu wydechowego. Jeśli znasz swój najlepszy wynik, zweryfikuj szczytowy przepływ w domu, aby sprawdzić, czy potrzebny jest niebieski inhalator.



Jeden z typów pikflometru.



Duże czcionki i inne języki

Informacje możemy udostępniać także w alternatywnych formach. Oferujemy między innymi:

wydruki łatwe do czytania lub z dużymi czcionkami, a także alternatywne języki na żądanie. Więcej informacji uzyskasz do zespołu klinicznego.

Podziel się z nami swoją opinią

Opublikuj tweeta: [@NHSBartsHealth](https://twitter.com/NHSBartsHealth)

Odezwij się do nas na facebooku: facebook.com/bartshealth

Pozostaw opinię w witrynie NHS Choices www.nhs.uk

Doradzanie pacjentom i łączność z pacjentami (PALS, Patient Advice and Liaison Service)

Jeśli potrzebujesz informacji ogólnych lub porad dotyczących usług zaufania, skontaktuj się z nami: www.bartshealth.nhs.uk/pals

Źródła: BH/PIN/1201

Data publikacji: 26.04.2023

Wszystkie ulotki, które przekazujemy pacjentów, są weryfikowane co trzy lata.

