

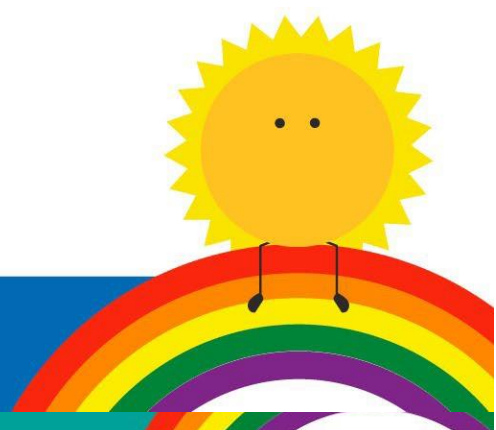
Informații pentru pacient

# Astm și wheezing

Cum să mențineți sănătatea copilului dvs.

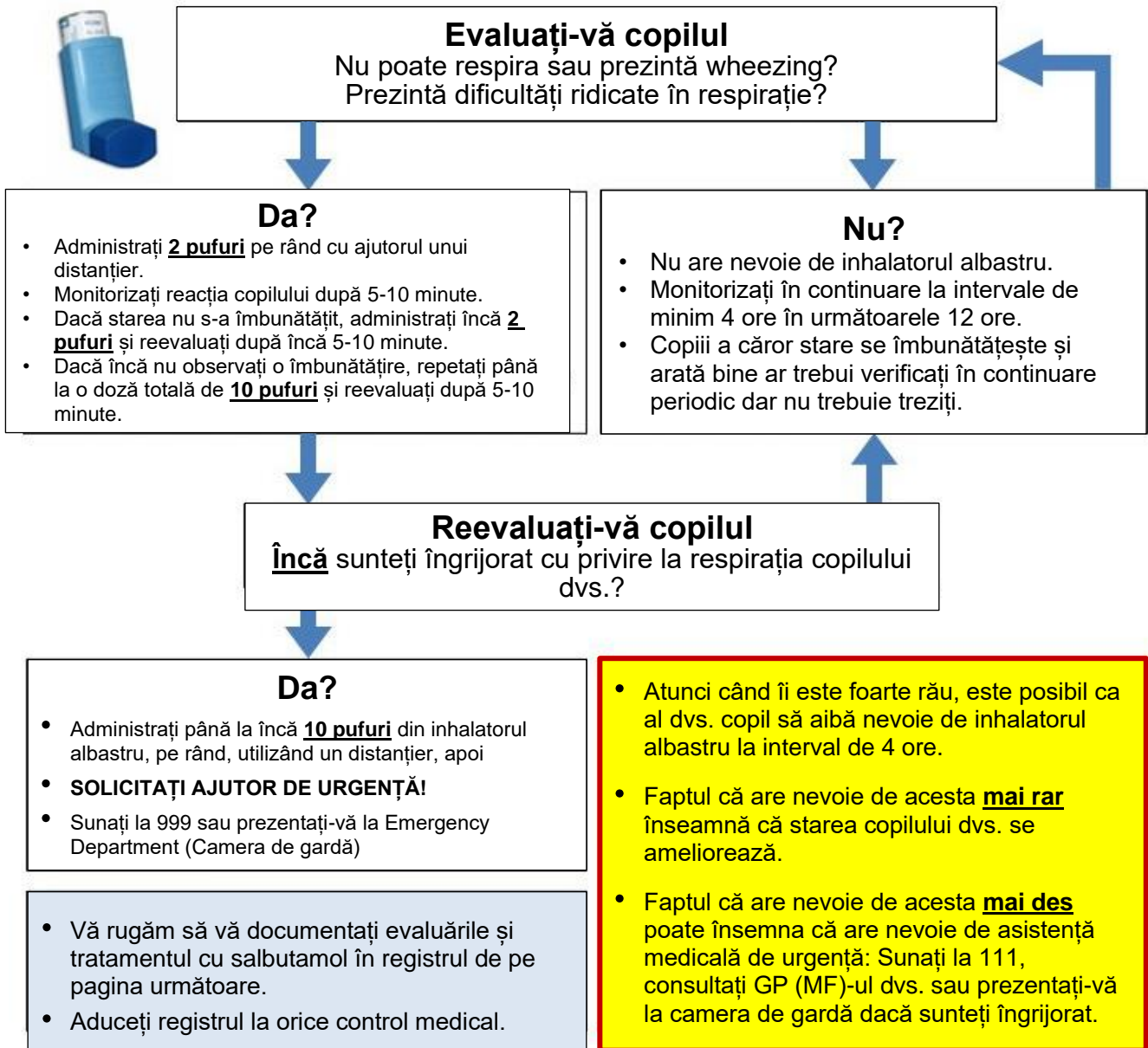


Young Barts Health



# Utilizarea Salbutamolului (inhalator albastru) pentru tratamentul la domiciliu al wheezingului

Atunci când copilul dvs. prezintă wheezing, este important să utilizați inhalatorul albastru pentru a-i trata simptomele. Această diagramă poate ghida tratamentul în timpul unei crize de astm și vă poate ajuta să reduceți în siguranță tratamentul pe măsură ce copilul dvs. își revine. Este important să evaluați periodic simptomele copilului dvs. și la interval de cel puțin patru ore pentru a vă asigura că se simte mai bine. Acest lucru este deosebit de important noaptea și dimineața la prima oră.



Dacă nu auziți wheezing, creșterea efortului de a respira a copilului/tânărului dvs. poate fi, de asemenea, un semn util privind îngustarea căilor respiratorii. Scanați codul QR pentru un exemplu

sau vizitați: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



## Fișa cu simptome și utilizarea inhalatorului:

Acesta este conceput pentru a fi utilizat în timpul recuperării după un atac de respirație șuierătoare, indiferent dacă copilul dumneavoastră a avut nevoie de spital sau nu.

Puteți duce acest lucru la evaluarea după atac a copilului dvs. \*

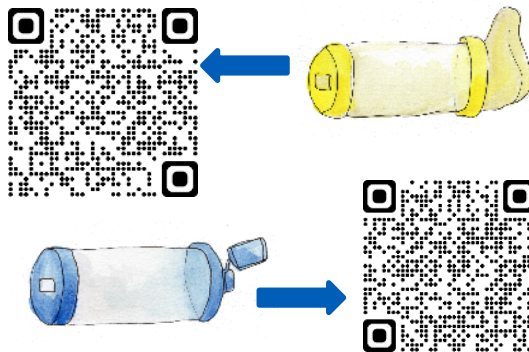
Data	Ora	Simptome?	Numărul de pufuri administrate
Este ziua 1 de la externare -numărul de pufuri ce trebuie administrat ar trebui să scadă. Dacă administrați în continuare 10 pufuri la 4 ore, vă rog să reveniți la Emergency department.			
Este ziua 2 de la externare - Numărul de pufuri și frecvența cu care acestea sunt necesare ar trebui să scadă. Dacă nu vă puteți contacta GP-ul, sunați la 111 sau prezentați-vă la Emergency department.			
Sunteți mulțumit că al dvs. copil/tânăr revine la normal sau încă necesită multe pufuri din inhalatorul albastru? Dacă sunteți îngrijorat vă rugăm să contactați GP-ul dvs. sau să sunați la 111			

\* Este important să fii revizuit de către G.P. antrenament după un atac - mergeți la pagina 5 pentru mai multe informații.



## Cum să utilizați un inhalator cu un distanțier

Scanați aceste coduri QR cu camera unui smartphone sau accesați linkul de mai jos pentru a vedea tehnica de utilizare a inhalatorului cu mască și distanțiere cu piesă bucală:



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

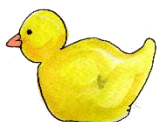
1. Agitați inhalatorul și scoateți capacul.
2. Așezați inhalatorul în deschiderea din capătul distanțierului.
3. Așezați masca pe fața copilului sau piesa bucală în gura acestuia, asigurând etanșeitate (majoritatea copiilor cu vârsta mai mare de 3 ani ar trebui să se descurce fără mască).
4. Apăsăți inhalatorul o dată și permiteți-i copilului să respire lent de minim 5 ori (sau numărați lent până la 10) în timp ce acesta respiră prin distanțier.
5. Îndepărtați inhalatorul și agitați-l.  
Așteptați 1 minut înainte de a administra un al doilea puf

Repetăți pașii de la 1 la 5 dacă sunt necesare mai multe pufuri.

Distanțierul de plastic ar trebui spălat înainte de prima utilizare și apoi lunar, conform instrucțiunilor producătorului.

**Distanțierul dvs. ar trebui spălat lunar.** Îndepărtați distanțierul și spălați-l cu apă caldă, cu săpun (ca pe vase).

Lăsați-l să se usuce singur, vă rugăm să nu-l frecați până se usucă, nici să utilizați o cârpă - acestea fac ca interiorul să devină static și medicamentul se va atașa pe interiorul distanțierului!



Dacă inhalatorul dvs. nu seamănă cu cel din fotografia de mai sus, sau nu pare să funcționeze cu distanțier, ar trebui să întrebați medicul sau asistenta medicală dacă este OK pentru copilul dvs. Găsiți pe [www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk) videoclipuri despre utilizarea inhalatoarelor.



## Ce să faci după o criză de astm

Daca copilul tau a avut un atac de astm/wheeze, fie ca a avut nevoie de spital sau nu, trebuie sa fie vazut in cateva zile la G.P. practică. Aceasta este uneori numită revizuire post-atac sau „48 de ore”.

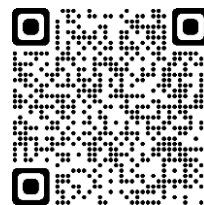
### Asta este:

- Verificați că se recuperează bine
- Pentru a înțelege ce a provocat atacul și pentru a ajuta la prevenirea altuia
- Pentru a vedea dacă copilul dumneavoastră ar putea avea nevoie de schimbarea medicamentelor de zi cu zi și pentru a vă asigura că aveți suficient acasă pentru a-l menține bine
- Actualizați planul de astm al copilului dumneavoastră și vă ajuta să vă simțiți încrezători folosindu-l.

## Informații în limbi diferite



Scanați acest cod QR cu un smartphone pentru a accesa această broșură în mai multe limbi.



Sunt disponibile videoclipuri despre cum să verificați respirația copilului dvs., tehnica de lucru cu inhalatorul și recomandări.

<https://tinyurl.com/NELasthma>

## Școli prietenoase cu persoanele care suferă de astm

Școala dvs. este prietenoasă cu persoanele care suferă de astm?

### Școala ar trebui să:

- Știe că aveți astm și să aibă un exemplar al planului dvs. de astm/wheezing
- Știe unde sunt inhalatorul și distanțierul dvs. de urgență, și cum se utilizează.
- Știe cui să spună dacă sunt îngrijorați referitor la copilul dvs.
- Știe când este o urgență

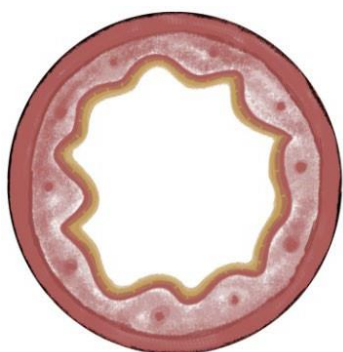
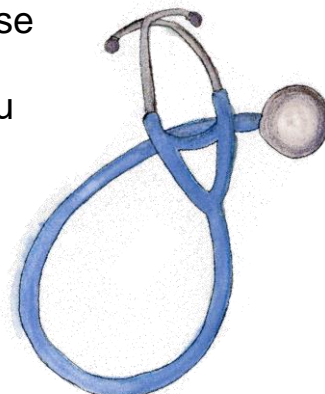




## Ce este wheezingul?

Wheezingul este unul dintre simptomele principale ale astmului, dar apare conexe cu alte afecțiuni diferite de astm. Poate apărea la orice vârstă. Este un sunet șuierător provocat de îngustarea căilor respiratorii.

Uneori se aude doar cu ajutorul unui **stetoscop**. Are numeroase cauze, inclusiv infecțiile virale. Dacă nu auziți wheezing, observați dacă al dvs. copil depune un efort considerabil pentru a respira, acest lucru reprezentând un indiciu util privind îngustarea căilor respiratorii.



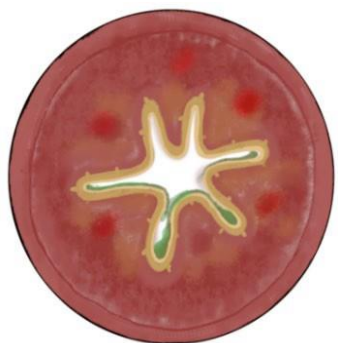
### Astmul bine controlat

Un diagnostic de astm sau wheezing nu înseamnă că respirația va reprezenta întotdeauna o problemă. Dacă utilizați medicamentele conform rețetei, puteți respira ușor tot timpul.



### Astmul prost controlat

Atunci când situația nu se află sub control, căile respiratorii se inflamează (roșii, dureroase, umflate și sensibile). De asemenea, vor produce mai mult mucus și se vor contracta mai mult, ceea ce înseamnă că este posibil să tușiți.



### Criza de astm

Înseamnă că apare o criză a căilor respiratorii ale cuiva. Interiorul căii respiratorii este atât de roșu, dureros și inflamă că aerul se blochează și nu poate intra, nici ieși cu ușurință. Aerul va intra cu dificultate, producând un șuierat (ca de fluier). Există mult mai mult mucus decât înainte, ce sporește senzația unei constricții la nivelul pieptului.



## Cum, de ce și unde funcționează medicamentele:

Inhalatorul de control **SALVEAZĂ VIETI**. Funcționează doar dacă este utilizat zilnic.



Este **SIGUR**, face să nu mai aveți nevoie de inhalatorul albastru de urgență și vă întreține sănătatea.

- Face ca inhalatorul albastru de urgență să fie mai eficient în cazul unei crize de astm
- Oprește factorii declanșatori ai astmului să provoace o criză
- Anulează nevoia de a utiliza tablete cu steroizi sau de a merge la spital
- Ajunge direct în plămâni, acolo unde este necesar
- **Nu acționează rapid, dar este eficient - utilizați-l regulat**

Inhalatorul albastru este tratament **DE URGENȚĂ**, utilizați doar în prezența simptomelor



### UTILIZAREA EXCESIVĂ REGULATĂ:

Utilizarea mai des de două ori pe săptămână demonstrează un control prost al astmului.

Poate ascunde simptome care arată că astmul se agravează  
Poate determina o eficiență scăzută a salbutamolului (inhalatorul albastru)

Poate provoca efecte adverse, precum puls rapid și tremur.

### ÎN TIMPUL UNEI CRIZE DE ASTM

Utilizați **PÂNĂ LA 6 pufuri la 4 ore** timp de până la 24 de ore dacă este necesar.

**Dacă este nevoie de mai mult înseamnă că este o urgență.**

Trebuie să respectați planul în caz de wheezing și să solicitați asistență

Dozele ridicate **repetate** (6-10 pufuri) necesită monitorizare în spital.

### ÎN PERIOADA DE RECUPERARE:

Administrați maxim 6 pufuri din inhalatorul albastru până când vă reveniți la starea normală. Dacă aveți nevoie de el la interval de 4 ore sau mai des înseamnă că criza de astm se află în desfășurare - solicitați asistență medicală.



## Inhalatorul de prevenție sau de control

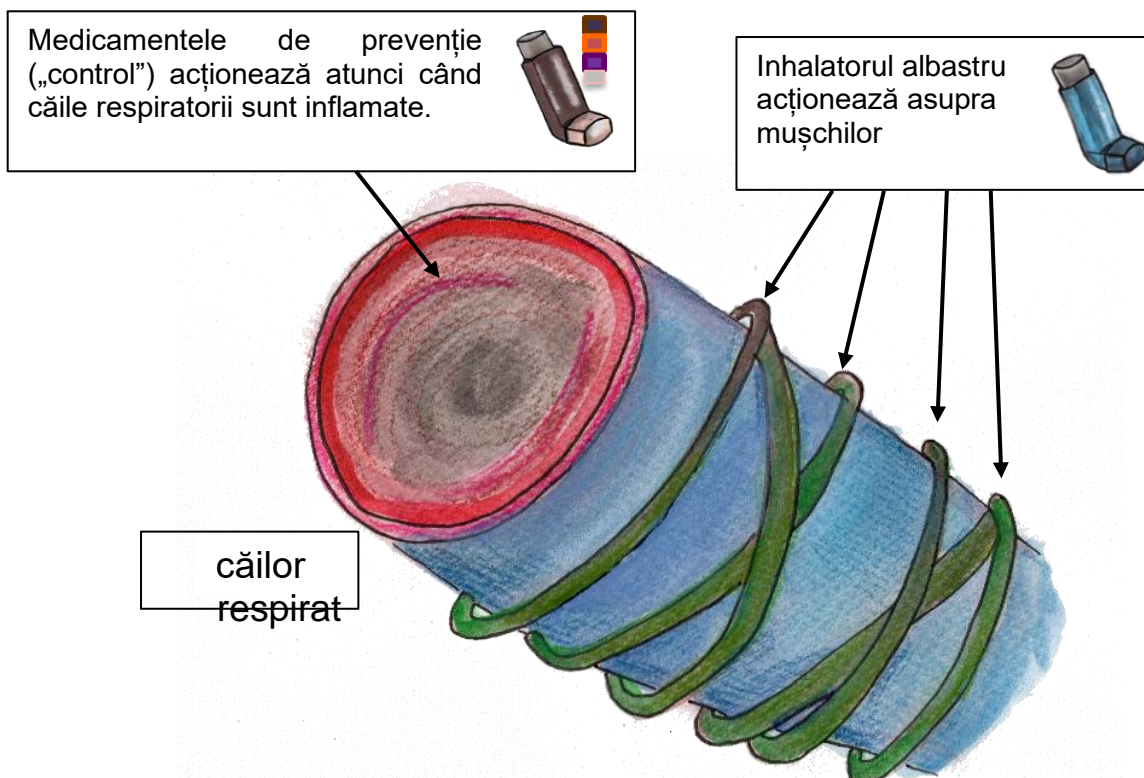
Acest inhalator (de obicei de culoare maro, violet sau oranj) calmează inflamația la nivelul căilor respiratorii. Acționează lent dar acesta este tratamentul problemei principale. Din acest motiv **TREBUIE** să îl administrăm, cu distanțier, zilnic, chiar și atunci când ne simțim bine.

## Inhalatorul de urgență sau de calmare

Acest inhalator este, de obicei, de culoare albastră. Acționează asupra mușchilor ce învelesc căile respiratorii. Acestea sunt ca benzile elastice; de obicei sunt relaxați dar, în timpul unei crize, se pot tensiona și pot strânge căile respiratorii, astfel respirația devenind dificilă. Aerul ce se strecoară scoate un sunet șuierător, numit wheezing.

Wheezingul este un sunet ce provine de la căile respiratorii inferioare, când expirăm prin căi respiratorii îngustate.

Inhalatorul le spune mușchilor să se relaxeze, astfel căile respiratorii se deschid și aerul are un flux normal. Acest inhalator acționează rapid atunci când este necesar dar nu contribuie la prevenirea crizelor, precum inhalatorul de control.





## Factori declanșatori

Factorii declanșatori uzuali includ vremea (aceasta poate fi călduroasă, rece, umedă, cu furtuni - oricum, de fapt...). Pentru anumite persoane cu astm, modificările meteorologice constituie o problemă mai mare decât vremea însăși.

Alți factori declanșatori includ alergiile alimentare, praful, părul de animale, penele, polenul, mișcarea, refluxul, emoțiile, ciclurile hormonale, răcelile și alte virusuri. Aceștia depind de fiecare persoană. Este important să vă cunoașteți factorii declanșatori și cum să îi evitați sau să le diminuați impactul.

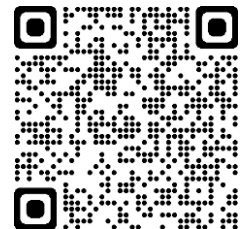
Iritanții din mediu afectează căile respiratorii ale tuturor dar pot fi deosebit de periculoși pentru persoanele ce suferă de astm. Acești iritanți includ fumul de tutun, țigări electronice, poluare atmosferică, umezeală și mușgai.

Air Pollution (poluarea atmosferică) este un factor declanșator despre care învățăm din ce în ce mai multe pe zi ce trece. Gazele de eșapament reprezintă o cauză majoră a poluării atmosferice și pot afecta atât pasagerii, cât și pietonii.

## Recomandări pentru a diminua impactul poluării atmosferice:

Folosiți străzi și drumuri mai liniștite pentru a vă feri de trafic (acest aspect este deosebit de important pe drumul către și de la școală, dacă este posibil). Călătoriți în afara orelor de trafic maxim, atunci când este posibil. Încurajați întreaga familie să meargă mai mult pe jos, cu bicicleta sau cu scuterul - de fapt, poluarea atmosferică poate fi mai mare în interiorul unui autovehicul decât în afara acestuia. De asemenea, acestea contribuie la reducerea poluării pentru toți ceilalți.

Dvs. (sau adultul responsabil) vă puteți abona pentru a primi pe un telefon mobil alerte privind poluarea atmosferică în limite sigure [www.cleanairhub.org.uk](http://www.cleanairhub.org.uk). Încercați să utilizați produse de curățare fără parfum și cu conținut redus de substanțe chimice. Acestea vor contribui la menținerea unui mediu interior propice.



<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets> pentru recomandări, și pentru abonarea la

## Fumatul

Știm că fumatul și vapatul dăunează plămânilor.

Pentru ajutor în a renunța la fumat, accesați [www.smokefree.org](http://www.smokefree.org) sau discutați cu GP-ul dvs., care vă va ajuta cu plăcere.



Scanați codul QR pentru a accesa site-ul



## The Digital Health Passport (Pașaportul digital de sănătate)

The Digital Health Passport este o aplicație de mobil pentru copii, tineri și adulți.



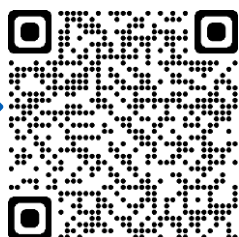
### Asistență permanent la îndemână privind astmul:

- Luați cu dvs. planul pentru astm
- Știți ce să faceți în timpul unei crize
- Amintiți-vă să vă luați medicamentele
- Primiți alerte privind polenul și poluarea în zona în care vă aflați.



### Descărcați-o de aici:

Scanați codul QR pentru a o descărca din App store și



Digital Health Passport

## Asthma + Lung UK

Aceasta este o organizație caritabilă ce vă oferă o mulțime de resurse utile, dvs. și familiei dvs.

Dispune de linii de asistență prin e-mail, telefonice și pe whatsapp:

**E-mail:** [helpline@asthmaandlung.org.uk](mailto:helpline@asthmaandlung.org.uk)

**Whatsapp:** 07999 377 775

**Telefon:** 0300 222 5800

**Dacă limba engleză nu este limba dvs. principală:**

Oferă asistență și în alte limbi.

Sunați-i și spuneți-le numele dvs., numărul de telefon și limba de care aveți nevoie. Vor reveni alături de un interpret.



Au asistente medicale specializate pentru liniile de asistență telefonică și pe whatsapp, multe videoclipuri pentru a vă ajuta să utilizați optim inhalatoarele, comunități online de asistență și sprijin și vă pot oferi informații în format fizic.



## Evaluarea dificultății de a respira

Este important să știți cum să vă dați seama că al dvs. copil întâmpină dificultăți în a respira. Există câteva semne evidente la un copil ce prezintă dificultăți:

- **Retracția** – puteți vedea pielea retrăgându-se fie între, fie sub coaste. Uneori aceasta poate apărea în mijlocul pieptului și acesta este un semn îngrijorător.
- **Laringotraheita** – când gâtul **acoperă traheea**. **Bebelușii** este posibil să își miște capul în jos și să **își deschidă mult nările**.
- **Poate vorbi sau mânca?** Este important să observați dacă al dvs. copil poate vorbi ca de obicei - poate vorbi cu propoziții complete, folosește doar cuvinte dispartate - sau nu vorbește deloc?

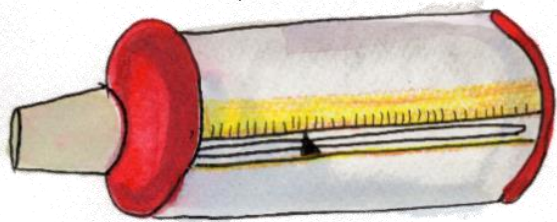
## Peak Expiratory Flow (Debit expirator maxim) („Peak Flow” („debit maxim”))

Atunci când copilul dvs. poate efectua tehnica, putem încerca să folosim Peak Flow.

Peak flow măsoară cât de **repede** se mișcă aerul prin căile respiratorii. Se măsoară în litri pe minut (l/min). Puteți utiliza diverse dispozitive pentru a măsura debitul maxim, dar întotdeauna va rezulta o cifră. Este util să știți care sunt cifra dvs. cea mai bună și cea obișnuită.

Deseori utilizăm debitul maxim ca pe un test de măsurare a **îngustimii căilor respiratorii**. Știm că, atunci când cineva cu astm sau wheezing intră în contact cu un factor declanșator, acesta poate determina constricția mușchilor din jurul căilor respiratorii. Dacă aceste căi respiratorii sunt deja inflamate, pot fi destul de spasmodice și încordate deja.

Măsurăm debitul maxim în funcție de înălțime, pentru a vedea ce volum de aer ne așteptăm să expirați. Dacă știți cea mai bună cifră a dvs., puteți utiliza debitul maxim acasă, pentru a vă da seama dacă aveți nevoie de inhalatorul albastru.



Un tip de dispozitiv de măsurare a



## Scris mare și alte limbi

Aceste informații vă pot fi puse la dispoziție în format alternativ, precum unul ușor de citit sau cu scris mare, și pot fi disponibile în limbi alternative, la cerere. Pentru informații suplimentare adresați-vă echipei clinice.

## Comunicați-ne opinia dvs.

Pe Twitter @NHSBartsHealth

Discutați cu noi pe [facebook.com/bartshealth](https://www.facebook.com/bartshealth)

Lăsați feedback pe NHS Choices [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## Patient Advice and Liaison Service (PALS) (Serviciul de consiliere pacienți și intermediere)

Vă rugăm să ne contactați dacă aveți nevoie de informații generale sau consiliere privind serviciile Trust (Fundației):

[www.bartshealth.nhs.uk/pals](http://www.bartshealth.nhs.uk/pals)

Referință: BH/PIN/1201

Data publicării: 26.04.2023

Toate broșurile noastre cu informații destinate pacienților sunt revizuite la un interval de trei ani.

