

Hasta bilgileri

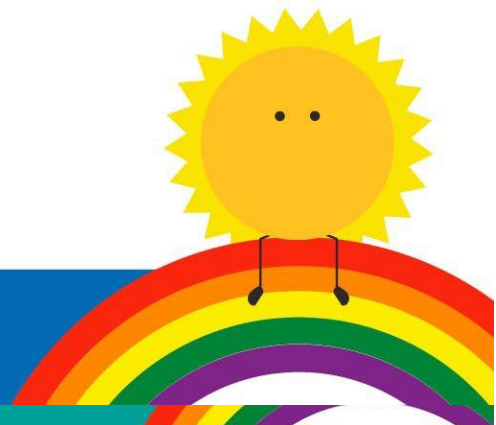
Astım ve Hırıltılı Solunum

Çocuğunuzu nasıl sağlıklı tutabilirsiniz?



North East London
Health & Care
Partnership

Young Barts Health



Evde hırıltılı solunum tedavisi için Salbutamol (mavi inhaler) kullanımı

Çocuğunuz hırıltılı solunum yaptığında, semptomlarını tedavi etmek için mavi inhaler kullanmanız önemlidir. Bu akış şeması astım krizi sırasında tedaviye rehberlik edebilir ve çocuğunuz iyileştikçe tedaviyi güvenli bir şekilde azaltmanıza yardımcı olabilir. İyileştikten emin olmak için çocuğunuzun semptomlarını düzenli olarak ve en az dört saatte bir değerlendirmeniz önemlidir. Bu özellikle geceleri ve sabah ilk iş olarak önemlidir.



Bir hırıltı duyamıyorsanız, çocuğunuzun / gencinizin nefes alma işinde bir artış da hava yolu daralmasının yararlı bir işareti olabilir. Bir örnek için QR kodunu tarayın

veya şu adresi ziyaret edin:
<https://tinyurl.com/breathlesschild>



Semptomların ve inhaler kullanımının kaydı:

Bu, çocuğunuzun hastaneye ihtiyacı olsa da olmasa da, hırıltılı solunum krizinden iyileşirken kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bunu çocuğunuzun saldırı sonrası incelemesine götürebilirsiniz *

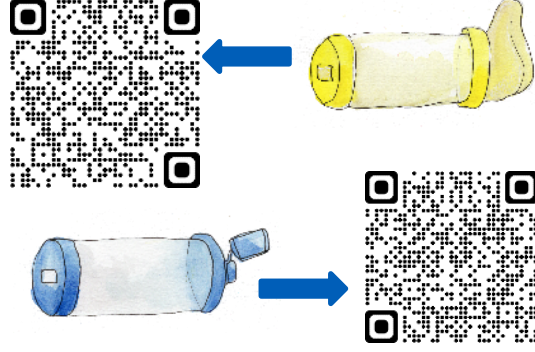
Tarih	Zaman	Herhangi bir semptom var mı?	Verilen puf sayısı
Hastaneden taburcu olalı 1 gün oldu - vermeniz gereken puf sayısı azalıyor olmalı. Eğer hâlâ 4 saatte bir 10 puf veriyorsanız lütfen Acil Servise geri dönün.			
Hastaneden taburcu olalı 2 gün oldu - Puf sayısı ve ihtiyaç duyulan sıklık azalıyor olmalıdır. Azalmadıysa aile hekiminizle, 111 ile iletişime geçin veya Acil Servise gidin.			
Çocuğunuz / genciniz normale döndüğü için mutlu musunuz yoksa hala çok fazla mavi inhalere ihtiyaç duyuyor mu? Endişeleniyorsanız lütfen aile hekiminizle veya 111 ile iletişime geçin			

* GP'niz tarafından gözden geçirilmemiz önemlidir. saldırıdan sonra antrenman yapın - Daha fazla bilgi için 5. sayfaya dönün.



Spacer (hava haznesi) ile bir inhaler nasıl kullanılır

Bu QR kodlarını bir akıllı telefon kamerasıyla tarayın veya maske ve ağızlıklı spacer ile inhaler tekniğini görmek için aşağıdaki bağlantıya bakın:

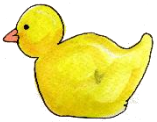


<https://www.asthma.org.uk/learning-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. Inhaleri çalkalayın ve kapağını çıkarın.
2. Inhaleri spacerın ucundaki açıklığa yerleştirin.
3. Maskeyi çocuğun yüzüne veya ağızlığı ağzına yerleştirerek iyi bir sızdırmazlık sağlayın (3 yaşından büyük çocukların çoğu maske olmadan yapabilmelidir).
4. İnhalere bir kez basın ve çocuğun spacer'dan nefes alırken en az 5 yavaş nefes almasına (veya yavaşça 10'a kadar saymasına) izin verin.
5. Inhaleri çıkarın ve çalkalayın.
İkinci bir puf vermeden önce 1 dakika bekleyin

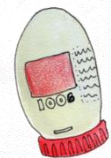
Daha fazla puf gerekiyorsa 1 - 5. adımları tekrarlayın.
Plastik spacerlar ilk kez kullanılmadan önce ve daha sonra üreticinin talimatlarına göre ayda bir yıkanmalıdır.

Spacerınız aylık olarak yıkanmalıdır. Spacerınızı çıkarın ve ılık, sabunlu suda yıkayın (bulaşıklarınız gibi).



Kurumaya bırakın, lütfen ovalayarak kurutmayın veya bez kullanmayın - aksi takdirde içi statik hale gelir ve ilaç spacerın içine yapışır!

İnhaleriniz yukarıdaki fotoğraftaki gibi görünmüyorsa veya bir spacer ile çalışmıyor gibi görünüyorsa, bunun çocuğunuz için uygun olup olmadığını doktorunuza veya hemşirenize danışmalısınız. www.asthma.org.uk adresinde inhalerlerin nasıl kullanılacağını gösteren videolar bulunmaktadır.



Astım krizinden sonra ne yapılmalı

Çocuğunuz astım/hırıltı krizi geçirdiyse, hastaneye ihtiyacı olsun ya da olmasın, birkaç gün içinde aile hekimine görünmesi gerekir. pratik.
Buna bazen saldırı sonrası inceleme veya "48 saatlik" inceleme denir.

Bu:

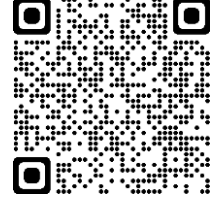
- İyi iyileşip iyileşmediklerini kontrol edin
- Saldırıya neyin sebep olduğunu anlamak ve başka bir saldırının önlenmesine yardımcı olmak
- Çocuğunuzun günlük kullandığı ilaçların değiştirilmesi gerekip gerekmediğini görmek ve onları iyi durumda tutmak için evde yeterli ilaç olduğundan emin olmak
- Çocuğunuzun astım planını güncelleyin ve bunu kullanırken kendinizi güvende hissetmenize yardımcı olun.

Farklı dillerde bilgi



Bu kitapçığı daha fazla dilde okuyabilmek için bu QR kodunu akıllı telefonunuzla tarayın.

Çocuğunuzun solunumunu kontrol etmek, inhaler tekniği ve tavsiyeler için videolar bulunmaktadır.



<https://tinyurl.com/NELasthma>

Astım dostu okullar

Okulunuz astım dostu mu? Okul şunları yapmalıdır:

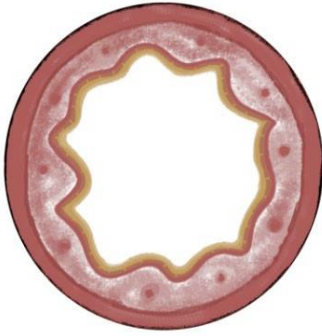
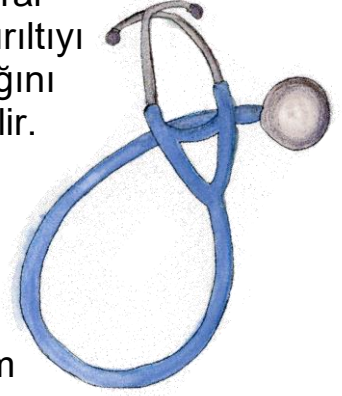
- Astımınız olduğunu bilin ve astım/hırıltılı solunum planınızın bir kopyasına sahip olun
- Acil durum inhalerinizin ve spacerinizin nerede olduğunu ve nasıl kullanılacağını bilin.
- Çocuğunuz hakkında endişelendiklerinde kime söyleyeceklerini bilmeli
- Ne zaman acil bir durum olduğunu bilin



Hırıltılı solunum nedir?

Hırıltılı solunum astımın ana semptomlarından biridir, ancak astım olmayan diğer durumlarda da görülür. Her yaşta ortaya çıkabilir. Hava yollarının (solunum tüpleri) daralmasından kaynaklanan ısıklık sesidir.

Bu ses bazen sadece **stetoskop** aracılığıyla duyulabilir. Viral enfeksiyonlar da dahil olmak üzere birçok nedeni vardır. Hırıltıyı duyamıyorsanız, çocuğunuzun nefes almak için çok çalıştığını fark etmeniz hava yolu daralmasının yararlı bir işareti olabilir.



İyi kontrol edilen astım

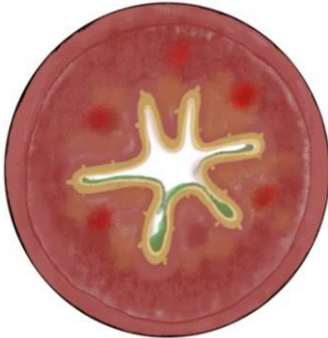
Astım veya hırıltılı solunum olması

nefes almanızın her zaman sorun olacağı anlamına gelmez. İlaçlarınızı reçete edildiği şekilde kullanırsanız her zaman rahat nefes alabilirsiniz.



Kötü kontrol edilen astım

İşler kontrol altında olmadığına, solunum tüpleri iltihaplanır (kırmızı, ağrılı, şiş ve hassas). Ayrıca daha fazla mukus üretecek ve daha fazla seğireceklerdir, yani öksürebilirsiniz.



Astım krizi

Bu, kriz geçiren birinin hava yolunu gösteriyor. Tüpün içi o kadar kırmızı, ağrılı ve şişmiş ki hava sıkışıyor ve kolayca girip çıkamıyor. Hava sıkışarak hırıltılı (ısıklık) bir ses çıkaracaktır. Eskisinden çok daha fazla mukus vardır ve bu da göğüste sıkışma hissine katkıda bulunur.



İlaçlar nasıl, neden ve nerede çalışır?

Kumandalı inhaler **HAYAT KURTARIR**. Sadece her gün kullanılırsa işe yarar



GÜVENLİDİR, mavi kurtarma inhalerinize ihtiyaç duymanızı engeller ve sizi iyi tutar.

- Mavi kurtarma inhalerinin **astım krizinde daha iyi çalışmasını** sağlar
- Astım tetikleyicilerinizin atağa neden olmasını engeller
- Steroid tabletlerine ihtiyaç duymanızı veya hastaneye gitmenizi engeller
- Doğrudan ihtiyaç duyulan akciğerlere gider.
- **Hızlı çalışmaz ama iyi çalışır - düzenli olarak kullanın**

Mavi inhaler **KURTARMA** tedavisidir, **sadece semptomlar ortaya çıktığında kullanın**



DÜZENLİ OLARAK AŞIRI KULLANIM:

Haftada ikiden fazla kullanıldığında zayıf astım kontrolü gösterir.

Astımınızın daha kötü olduğunu gösteren semptomları gizleyebilir

Salbutamolün (mavi inhaler) daha az iyi çalışmasına neden olabilir

Hızlı kalp atış hızı ve titreme gibi yan etkilere neden olabilir.

ASTIM KRİZİ SIRASINDA:

Gerekirse 24 saate kadar **her 4 saatte bir olacak şekilde 6 puf** kullanın.

Daha fazlasına ihtiyaç duyulması acil bir durumdur.

Hırıltılı solunum planınızı takip etmeli ve yardım aramalısınız

Tekrarlanan yüksek dozlar (6-10 puf) hastane gözetimi gerektirir.

İYİLEŞME SÜRECİNDE:

Normale dönene kadar mavi inhaleri gerektiği kadar 6 puf kullanın. Saatte 4 veya daha fazla ihtiyaç duyulması astım atağının devam ettiği anlamına gelir - tıbbi yardım alın.



Önleyici veya Kontrolör İnhaler

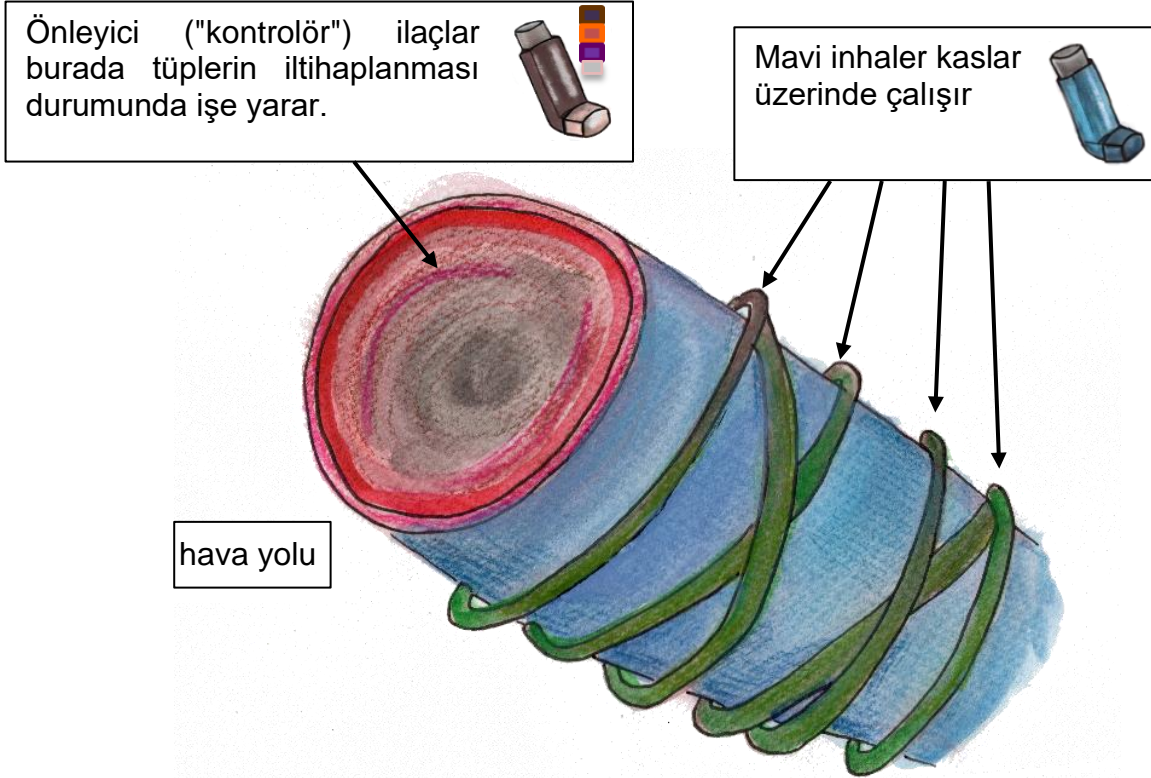
Bu inhaler (genellikle kahverengi, mor veya turuncu) solunum yollarındaki iltihaplanmayı yatıştırır. Yavaş çalışır ama ana sorunla ilgilenen tedavi budur. Bu nedenle, iyi hissettiğimizde bile her gün bir spacer ile birlikte vermeliyiz.

Kurtarıcı veya Rahatlatıcı İnhaler

Bu inhaler genellikle mavidir. Solunum tüplerinin etrafına sarılmış kaslar üzerinde çalışır. Bunlar elastik bantlar gibidir; genellikle gevşektirler, ancak bir atak sırasında hava yollarını sıkarak nefes almayı zorlaştırabilirler. Sıkışan hava, hırıltı olarak adlandırılan ısıklık gibi bir ses çıkarır.

Hırıltı, daralmış hava yollarından nefes alıp verdiğimizde alt hava yollarından gelen bir sestir.

İnhaler kaslara gevşemelerini söyler, bu da tüpleri açar ve havanın normal şekilde hareket etmesini sağlar. Bu inhaler gerektiğinde hızlı çalışır ancak kontrol cihazının yaptığı gibi atakları önlemeye yardımcı olmaz.



Tetikleyiciler

Yaygın tetikleyiciler arasında hava durumu gibi şeyler bulunur (bunlar sıcak, soğuk, kuru, nemli, gök gürültülü fırtınalar - gerçekten her şey olabilir...). Bazı astım hastaları için hava durumundaki değişiklikler havanın kendisinden daha büyük bir sorundur.

Diğer tetikleyiciler arasında gıda alerjileri, toz, hayvan tüyleri, polenler, egzersiz, reflü, duygular, hormonal döngüler, soğuk algınlığı ve diğer virüsler yer alır. Bunlar herkes için farklıdır. Tetikleyicilerinizi ve bunlardan nasıl sakınacağınızı veya bunları nasıl minimuma indireceğinizi bilmek önemlidir.

Çevresel tahriş edici ajanlar herkesin solunum yollarını etkiler ancak astımı olan kişiler için özellikle zorlayıcı olabilirler. Bu tahriş edici ajanlar arasında tütün dumanı, e-sigara, hava kirliliği, rutubet ve küf sayılabilir.

Hava Kirliliği de her geçen gün hakkında daha fazla şey öğrendiğimiz bir tetikleyicidir. Araç egzoz gazları hava kirliliğinin önemli bir nedenidir ve yayaların yanı sıra yolcuları da etkileyebilir.

Hava kirliliğinin etkisini azaltmaya yönelik ipuçları:

Trafikten uzak durmak için daha sakin yolları ve patikaları kullanın (mümkünse okula gidip gelirken bu özellikle önemlidir). Mümkün olduğunca trafiğin yoğunlaşmadığı saatlerde seyahat edin. Tüm aileyi daha fazla yürümeye, bisiklete binmeye veya scooter kullanmaya teşvik edin - hava kirliliği aslında bir arabanın içinde dışarıdakinden daha yüksek olabilir. Bu aynı zamanda diğer herkes için kirliliğin azaltılmasına yardımcı olur.



Siz (veya yetişkin bir yakınınız) cep telefonunuza gelecek güvenli hava kirliliği uyarıları için kaydolabilirsiniz www.cleanairhub.org.uk Kokusuz ve düşük kimyasallı temizlik ürünleri kullanmaya çalışın. Bunlar iç ortamınızın korunmasına yardımcı olacaktır.

İpuçları ve bildirimlere kaydolmak için <https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets>

Sigara içmek

Sigara ve elektronik sigara dumanının akciğerlerimiz için zararlı olduğunu biliyoruz. Sigarayı bırakma konusunda yardım almak için www.smokefree.org adresine gidin veya size yardımcı olmaktan memnuniyet duyacak olan aile hekiminizle görüşün.



Siteyi ziyaret etmek için QR kodunu tarayın



Digital Health Passport (Dijital Sağlık Pasaportu)

Digital Health Passport çocuklar, gençler ve yetişkinler için bir mobil uygulamadır.



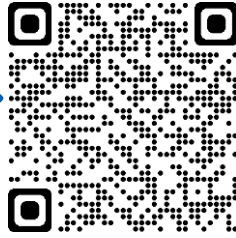
Astım tedaviniz parmaklarınızın ucunda:

- Astım planınızı yanınızda taşıyın
- Bir kriz anında ne yapacağınızı bilin
- İlaçlarınızı almanız gerektiğini kendinize hatırlatın
- Bulduğunuz yerdeki polen ve kirlilik için uyarılar alın.



Buradan indirin:

App Store ve Google Play'den indirmek için QR kodunu



Digital Health Passport

Asthma + Lung UK

Bu, siz ve aileniz için çok sayıda yararlı kaynağa sahip bir yardım kuruluşudur.

E-posta, telefon ve whatsapp üzerinden yardım hatları vardır:

E-posta: helpline@asthmaandlung.org.uk

Whatsapp: 07999 377 775

Telefon: 0300 222 5800

Eğer ana diliniz İngilizce değilse:

Diğer dillerde de destek sunuyorlar.

Arayın ve onlara adınızı, telefon numaranızı ve hangi dile ihtiyacınız olduğunu söyleyin.

Sizi bir tercümanla geri arayacaklardır.



Telefon ve whatsapp yardım hatlarında uzman hemşireleri, inhalerlerinizi en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olacak çok sayıda videoları, tavsiye ve destek için çevrimiçi toplulukları bulunuyor ve size bilgilerin basılı kopyalarını gönderebiliyorlar.



Solunum güçlüğünün değerlendirilmesi

Çocuğunuzun solunum güçlüğü çektiğini nasıl anlayacağınızı bilmek önemlidir. Zorlanan bir çocukta fark edebileceğimiz birkaç işaret vardır:

- **Çekilme** - bu, kaburgaların arasında veya altında derinin içeri çekildiğini görebildiğiniz zamandır. Bazen bu göğsün ortasında olabilir ve bu endişe verici bir işarettir.
- **Trakeal Çekilme** - boynun **nefes borusu üzerinden içeri çekilmesidir. Bebekler** ayrıca başlarını sallayabilir ve **burun deliklerini genişletebilirler.**
- **Konuşabiliyor veya yemek yiyebiliyorlar mı?** Çocuğunuzun her zamanki gibi konuşup konuşmadığını fark etmeniz önemlidir - tam cümlelerle konuşabiliyor mu, sadece tek kelimeler mi kullanıyor ya da hiç konuşmuyor mu?

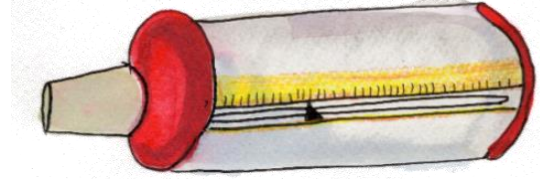
Tepe Ekspirasyon Akışı ("Tepe Akışı")

Çocuğunuz tekniği yapabildiğinde, Tepe Akışını kullanmayı deneyebiliriz.

Tepe akışı, havanın solunum yollarında (solunum tüpleri) ne kadar **hızlı** hareket ettiğinin bir ölçümüdür. Dakikada litre (l/dak) cinsinden ölçülür. Farklı türlerde tepe akış ölçer alabilirsiniz, ancak sonuç olarak her zaman bir sayı elde edersiniz. Normal ve en iyi değerlerinizin ne olduğunun bilinmesi faydalı olacaktır.

Tepe akışını genellikle **hava yollarının ne kadar dar olduğunu** ölçmek için bir test olarak kullanırız. Astımı veya hırıltılı solunumu olan bir kişi bir tetikleyici ile temas ettiğinde, bunun solunum yollarının etrafındaki kasları sıkılaştırabileceğini biliyoruz. Hava yolları zaten iltihaplıysa, zaten oldukça seğirmeli ve sıkı olabilirler.

Ne kadar üflemenizi beklediğimizi görmek için tepe akışını boyunuzla göre ölçeriz. Kişisel en iyi değerinizi biliyorsanız, mavi inhalerinize ihtiyacınız olup olmadığını anlamak için evde tepe akışını kullanabilirsiniz.



Bir tür tepe akış ölçer.

Büyük baskı ve diğer diller

Bu bilgiler, kolay okuma veya büyük baskı gibi alternatif formatlarda sunulabilir ve talep üzerine alternatif dillerde de mevcut olabilir.

Daha fazla bilgi için klinik ekibinizle görüşün.

Bize düşüncelerinizi söyleyin

Bize tweet atın **@NHSBartsHealth**

Bizimle [facebook.com/bartshealth](https://www.facebook.com/bartshealth) üzerinden konuşun

NHS Choices hakkında geri bildirim bırakın www.nhs.uk

Patient Advice and Liaison Service (PALS)

Vakıf hizmetleri hakkında genel bilgiye veya tavsiyeye ihtiyacınız varsa lütfen bizimle iletişime geçin: www.bartshealth.nhs.uk/pals

Referans: BH/PIN/1201

Yayın tarihi: 26.04.2023

Tüm hasta bilgilendirme broşürlerimiz her üç yılda bir gözden geçirilmektedir.

