

ZALECENIA DLA RODZICÓW DZIECKA Z ASTMĄ OSKRZELOWĄ

1. Kontynuuj przyjmowanie leków drogą doustną lub wziewną (inhalacje) zaleconych przez lekarza przy wypisie.
2. Systematycznie kontroluj stan zdrowia dziecka u lekarza pulmonologa lub alergologa, regularnie podawaj zalecone leki stosując się do zaleceń lekarza dotyczących zaostrzeń astmy.
3. Pamiętaj o właściwej kolejności podawania leków wziewnych, po ich zastosowaniu pamiętaj o wypłukaniu jamy ustnej u dziecka.
4. Upewnij się, że dziecko umie prawidłowo korzystać z inhalatora.
5. Nie pal papierosów w obecności dziecka i pilnuj, aby nie było dymu tytoniowego w otoczeniu dziecka.
6. Unikaj czynników wyzwalających napad astmy w otoczeniu dziecka poprzez:
 - zminimalizowanie kontaktu z alergenami (np. kurz, roztocza, sierść zwierząt, pleśń),
 - eliminowanie lub ograniczenie czynniki infekcyjne,
 - kontrolowanie i łagodzenie napięcia psychicznego i emocjonalnego, kontrolowanie stresu u dziecka,
 - unikanie gwałtownego wysiłku u dziecka i nagłych zmian temperatury otoczenia,
 - śledzenie kalendarza pylenia roślin, stosowanie się do zaleceń lekarza związanych z obserwacją i postępowaniem tym czasie.
7. Zachęcaj dziecko do umiarkowanej aktywności fizycznej dostosowanej do jego możliwości.
8. Naucz dziecko wykonywać ćwiczenia oddechowe z angażowaniem przepony.
9. Zapewnij optymalną temperaturę w pokoju dziecka 20 °- 22° C oraz właściwy mikroklimat i wilgotność pomieszczeń, szczególnie w sezonie zimowym. Często wietrzyć pomieszczenia.
10. Regularnie sprzątaj otoczenie dziecka, pomieszczenia bez wilgoci, unikaj zabawek, dywanów i zasłon gromadzących kurz, można zastosować oczyszczacze powietrza, usunąć z otoczenia przedmioty, które mogą być źródłem, alergenów.
11. Dopilnuj prawidłowej diety u dziecka, właściwej dla jego wieku rozwojowego, zapewnij odpowiednią ilość płynów do picia. W razie potrzeby skorzystaj z porad dietetyka.
12. Przestrzegaj stosowania obowiązkowych oraz zalecanych szczepień ochronnych u dziecka np. przeciw meningokokom, grypie, pneumokokom.
13. Leczyć wszystkie choroby współistniejące (np. zapalane zatok, refluks, otyłość).
14. Korzystaj z leczenia uzdrowiskowego.
15. Ucz dziecko, jak rozpoznać objawy astmy, kiedy stosować leki oraz jak unikać czynników ryzyka.
16. Obserwuj dziecko pod kątem wystąpienia duszności, świszczącego oddechu, kaszlu, zwłaszcza nocnego i po wysiłku, w razie potrzeby zgłoś się do lekarza lub szpitala.