Здружение на лекари и пациенти за алергиски заболувања

АЛЕРГИКО

Правилно спроведување на инхалаторна терапија со pMDI/спреј кај астма

ПОДГОТОВКА

Протресете го спрејот пред секоја употреба

ВОЗРАСТНИ СПЕЦИФИКИ

За деца до 5 години се препорачува спејсер со лицева маска

За деца над 5 години се препорачува спејсер со устен додаток, но може и со лицева маска

ПОСТАВУВАЊЕ

Во седната положба поставете ја маската на лицето или устниот додаток, издишете го воздухот од белите дробови

АКТИВИРАЊЕ

Потоа истиснете еден паф со притискање на спрејот помеѓу палецот и показалецот

ДИШЕЊЕ И БРОЕЊЕ

Се препорачуваат 5-10 мирни вдишувања и издишувања или едно вдишување и задржување на здивот 10 секунди (и во двата случаи најдобро е да се изброи до 10)

ВТОР ПАФ

Ако е потребен и втор паф истиот се истиснува по кратка пауза од 30тина секунди и се дише како во претходниот чекор

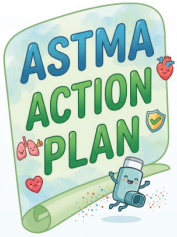
ТОАЛЕТА НА УСТАТА

По употреба на спрејот задолжително да се направи плакнење на устата со вода

info_allergico@yahoo.com

zdruzenieallergico

Станете член



ПЛАН ЗА КОНТРОЛА НА АСТМА ВО ДЕТСКА ВОЗРАСТ

Име и презиме _____ **Дата на раѓање** _____

Заокружете ги вашите предизвикувачи

домашни миленици | прашина (гринки) | полен | мувла | чад од цигари | силни мириси | вежбање | промени во времето | силни емоции

Дали астмата е под контрола?	**Да** Астмата е под контрола	**Не** Внимавај астмата се влошува	**Воопшто Не** Итна состојба!
Дневни симптоми	Без симптоми	Повеќе од 3 пати неделно	Постојани и се влошуваат
Ноќни симптоми	Без симптоми	Некои ноќи	Постојани и се влошуваат
Олеснувач/ бронходилататор (спреј или инхалација Салбутамол)	Нема потреба воопшто или помалку од 2 пати неделно	Потребен повеќе од 2-3 пати неделно	Потреба од бронходилататор на помалку од 4 часа
Физичка активност	Нормална активност без ограничување	Намалена или ограничена активност	Многу ограничена активност
Одење на училиште и игра со врсниците	Да	Не секогаш	Не
Што треба да преземете?	**Кога е добро** Редовно земај терапија. Избегнувај предизвикувачи. Оди на редовни контроли кај својот лекар. **Целта е да се чувствуваш добро секој ден!**	**Кога има симптоми** Кашлица, свирење, стегање во градите. Употреби бронходилататор. Повтори по потреба. **Ако не поминува - јави се на лекар!**	**Кога е итно** Тешко дишење. Не можеш да зборуваш. Нема ефект од терапија. Повикај 194 / 112 **Потребна е итна помош од лекар!**

Со правилна редовна терапија и следење на симптомите се постигнува добра контрола на астмата со што вашето дете ќе ужива во секојдневната игра со другарчињата