Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication na http://mhcs.health.nsw.gov.au

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

Macedonian
4 October 1999

Децата и астмата: како да се снајдете

Asthma and children: a guide to coping

NSW HEALTH

Децата и астмата: како да се снајдете
(Asthma and children: a guide to coping)

Како и во другите западни земји, бројот на децата со астма во Австралија е зголемен. Со едно на секои четири мали деца и еден на секои седум тинејџери со ова заболување, сега повеќе родители треба да се снаоѓаат околу негувањето на деца со астма.

Да се има дете кое боледува од астма може да биде многу тешко за родителите, кои може да се плашат дека нивното дете нема никогаш да може да има нормален живот и можеби се прашуваат како ќе постапат ако нивното дете добие напад на астма.

Еден од начините како да се снајдете, според Здружението за астма на НЈВ (Asthma NSW), организација што нуди образување и поткрепа на луѓето со астма и нивните семејства, е да се информирате колку што може повеќе за болеста и како таа да се контролира. Еве неколку добри совети од Здружението за астма на НЈВ за тоа како да се препознаат симптомите на астма и како да се соочите со дијагнозата на астма кај вашето дете.

Знаци што може да значат дека вашето дете има астма. Кога ќе дојдете во допир со одредени "предизвикувачи" како настинка и грип, промени на времето, физички напор, чад од цигари, прашински гадинки или влакна од животни, на пример, нивните дишни патишта се стеснуваат, отежнувајќи им го дишењето. Иако најпознат симптом на астмата е "свирење" во градите, други знаци може да бидат кашлица што се влошува навечер или после физички напор, стегање во градите или тешко дишење. Ако детето кашла во текот на ноќта, или кашла постојано или кога е настинато, треба да отидете на доктор.

Што ако докторот рече дека се работи за астма? Лечењето постојано се усовршува и децата со астма може да водат нормален живот сé додека нивната астма се држи под контрола.

Контролирање на детската астма. Астмата може добро да се контролира со лекови и со избегнување на предизвикувачите што доведуваат до нападите. Во лековите спаѓаат превентивни лекови што се примаат секојдневно за да ги направат дишните патишта помалку чувствителни и лекови што ги ублажуваат симптомите кај детето, како на пример тие што го олеснуваат дишењето. Здружението за астма на НЈВ советува да се најде доктор со посебен интрес за астма - пријателите или локалните здравствени лица како аптекарот или персоналот во општествениот здравствен центар може да знаат за некој таков доктор во вашето подрачје. Побарајте кус водич за тоа како да постапувате кога станува збор за дете со астма. Тука треба да се наведени лековите што се потребни за да се контролира астмата, како да ги препознаете знаците кога астмата се влошува и што треба да направите во случај на напад. Ако вашето дете има астма што се предизвикува од физички напор, прашајте го докторот како да се однесувате во ваков случај. Не плашете се да поставувате прашања (полесно е ако направите список од прашањата што сакате да ги поставите). Ако имате многу прашања, закажете долг преглед со докторот.

Проверете дали училиштето на вашето дете презело чекори за спречување на астмата. Многу училишта се добро подготвени кога станува збор за деца со астма. Меѓутоа, не се потпирајте сосема на тоа. Прашањата што треба да ги поставите се следниве: дали вработените имаат поминато низ обука за да знаат како да постапат во случај на напад на астма? Дали училиштето ги има имињата на децата со астма, вклучувајќи и детали за лековите? Дали има основни средства за прва помош за астма заедно со лековите за астма за итни случаи? Не заборавете во училиштето да им дадете податоци за астмата на вашето дете.

Запамтете, чадот од цигари може да влијае врз астмата. Родителите кои пушат не треба да го прават тоа во близина на бебиња и деца (и да не им дозволуваат на други пушачи да го прават тоа). Покрај тоа што предизвикува напади на астма кај некои деца, чадот од цигарите може, исто така, да го зголеми ризикот од астма кај децата.

За повеќе информации јавете се во Здружението за астма на (02) 9906 3233 или на 1800 645 130 по цена на локален разговор.