

de dar na escola todos os pormenores sobre a asma da sua criança. Lembre-se que o fumo dos cigarros pode agravar a asma. Os pais fumadores não devem fumar perto de bebés e crianças pequenas (e não permitir que outros fumadores o façam). Além de desencadear ataques de asma nalgumas crianças, o fumo do cigarro pode também aumentar o risco de asma no futuro.

Para mais informações contacte a organização "Asthma NSW" pelo telefone (02) 9906 3233 ou 1800 645 130 (pelo preço de uma chamada local).

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês, ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), 131 450.

Pode encontrar mais informações sobre a saúde em Português na website do serviço Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

UM GUIA SOBRE A ASMA NAS CRIANÇAS

Asthma and children: a guide to coping

Um guia sobre a asma nas crianças

Asthma and children: a guide to coping

Tal como acontece noutros países ocidentais, na Austrália o número de crianças asmáticas tem vindo a aumentar. Com uma média de uma em cada quatro crianças pequenas e um em cada sete adolescentes com o distúrbio, mais pais têm agora de enfrentar o facto de um dos filhos ser asmático.

Pode ser preocupante para os pais quando o diagnóstico é feito, podendo ficar receosos que a criança nunca venha a ter uma vida normal, e não saberem como controlar e enfrentar um ataque de asma.

Uma das maneiras de melhor controlar a asma, de acordo com a “Asthma NSW”, uma organização que providencia educação e apoio aos asmáticos e a suas famílias, é informarem-se tanto quanto possível sobre o distúrbio e como controlá-lo. Seguem-se alguns bons conselhos da referida organização sobre como reconhecer os sintomas da asma, e como proceder quando o diagnóstico é feito.

Sinais que indicam a existência de asma. As pessoas que sofrem de asma têm as vias respiratórias sensíveis. Quando expostas a certos factores desencadeadores, como resfriados e gripes, mudanças de tempo, exercício, fumo de cigarros, ácaros da poeira ou pêlo de animais, por exemplo, as vias respiratórias estreitam, dificultando a respiração. Embora o sintoma mais conhecido seja o ruído característico de asma ao respirar, outros sinais podem incluir tosse que aumenta à noite ou depois de exercício físico, constrição no peito ou dificuldade respiratória. Caso uma criança tussa durante a noite, seja regularmente ou quando está constipada, deve consultar o médico.

E que fazer se o médico diagnosticar asma? O tratamento para a asma está sempre a melhorar, e as crianças asmáticas podem levar uma vida normal, desde que o distúrbio seja controlado.

Controlar a asma nas crianças. A asma pode controlar-se bem com medicação e evitando os factores desencadeadores dos ataques. A medicação inclui medicamentos preventivos administrados diariamente para diminuir a sensibilidade das vias respiratórias, e outros para alívio que facilitam a respiração quando a criança tem os sintomas característicos. O conselho da organização Asthma NSW é encontrar um médico que tenha interesse especial em asma - amigos ou profissionais de saúde locais, tal como farmacêuticos e o pessoal dos centros comunitários de saúde podem conhecer um médico na sua zona. Peça informação sobre a melhor maneira de tratar da asma em casa, o que deve incluir a medicação necessária para controlar a asma, como reconhecer os sinais de que a asma está a piorar, e o que fazer em caso de ataque. Se a criança ficar com asma depois de fazer exercício físico, peça ao seu médico para lhe explicar como proceder. Não tenha receio de fazer perguntas (facilita se escrever uma lista das perguntas que quer fazer). Marque uma consulta prolongada se quiser fazer muitas perguntas.

Certifique-se de que a escola está preparada para crianças asmáticas. Muitas escolas estão preparadas para lidar com crianças asmáticas. Mas não aceite isso como um facto certo. As perguntas que deve fazer na escola são as seguintes: o pessoal foi treinado para tratar um ataque de asma? A escola mantém um registo dos estudantes asmáticos, incluindo pormenores da medicação necessária? Existe um estojo de primeiros socorros para a asma, com medicação específica para uma emergência? Não se esqueça também