

Za daljnje informacije obratite se na **Asthma NSW na (02) 9906 3233 ili 1800 645 130** (besplatni poziv).

Ako trebate pomoć za nazivanje na engleskom jeziku, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više informacija o zdravlju na hrvatskom jeziku možete naći u **Multicultural Communication website** na **<http://mhcs.health.nsw.gov.au>**

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.



**Croatian**  
**4 October 1999**

## **Astma i djeca : vodič za snalaženje**

**Asthma and children:  
a guide to coping**

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

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## **Astma i djeca: vodič za snalaženje**

Asthma and children: a guide to coping

Kao u ostalim zapadnim zemljama, tako se i u Australiji broj djece koja boluju od astme povisio. Zbog toga što u današnje vrijeme od ove bolesti pati svako četvrto dijete i svaki sedmi tinejđer, sve je više roditelja koji se moraju boriti s poteškoćama astme od koje boluje njihovo dijete.

Nije rijetko da roditelji djeteta u kojeg je postavljena dijagnoza astme žive pod stresom jer ih je strah da dijete neće nikada voditi normalan život, ili jednostavno ne znaju kako bi pomogli djetetu za vrijeme napada.

**Asthma NSW**, organizacija koja daje poduke i podršku osobama s astmom i njihovim obiteljima, smatra da će se ljudi tim bolje snalaziti čim su bolje informirani o samoj bolesti i njezinoj kontroli. Asthma NSW daje nekoliko dobrih savjeta za raspoznavanje simptoma i za svladavanje poteškoća nakon što je postavljena dijagnoza.

### **Znakovi koji ukazuju da bi dijete moglo imati astmu.**

Osobe s astmom imaju osjetljive dišne puteve. Kad su izloženi nečemu što ih može "potaknuti", npr. kao prehlada ili gripa, promjena vremena, vježbe, dim od cigarete, nametnici iz prašine ili dlake životinja, dišni se putevi stisnu i disanje postaje otežano. Premda je najpoznatiji simptom astme sipljivost, ostali znakovi mogu biti kašalj koji je gori noću ili poslije vježbanja, stezanje u prsima i poteškoće disanja. Ako dijete kašlje po noći, bilo redovito ili s prehladom, trebali biste ga odvesti liječniku.

**Što ako liječnik utvdi da dijete ima astmu?** Metode liječenja se stalno poboljšavaju i ako je astma pod dobrom kontrolom, djeca mogu voditi normalan život.

**Kontrola astme u djetinjstvu.** Astmu se može držati pod dobrom kontrolom pomoću lijekova i izbjegavanja povoda koji bi mogli izazivati napad. Neki od tih lijekova su preventivni, tj. namijenjeni za zaštitu od napada - svakodnevnim uzimanjem dišni putevi postaju otporniji, dok lijekovi namijenjeni za olakšanje pomažu djetetu da može bolje disati za vrijeme napada. Asthma NSW savjetuje da si nađete liječnika opće prakse sa specijalnim zanimanjem za astmu - prijatelji ili mjesni radnici u zdravstvu kao ljekarnici ili osoblje iz zdravstvenog centra u zajednici, možda znaju za takvog liječnika u vašem području. Tražite plan priprema za upravljanje astmom kod kuće. U tome bi trebalo biti uključeno koji su lijekovi potrebni za kontrolu astme, kako se mogu prepoznati znakovi pogoršanja astme, i što učiniti u slučaju napada. Ako dijete dobiva napade astme od vježbanja, upitajte liječnika što biste trebali poduzeti. Nemojte se ustručavati postavljati pitanja (pomaže ako napravite spisak stvari o kojima želite razgovarati). Ako imate mnogo pitanja, zatražite dužu konzultaciju.

### **Provjerite je li škola vašeg dijete pokazuje razumijevanje prema djeci s astmom.**

Mnoge su škole dobro pripremljene za snalaženje s djecom koja imaju astmu. Ali ipak, nemojte to uzimati za gotovo. Trebali biste postaviti nekoliko pitanja npr. je li osoblje izučeno upravljati astmatičnim napadom? Drži li škola registar učenika s astmom u kojem su uključeni njihovi podaci i lijekovi koje troše? Stoji li na raspolaganju pribor za pružanje prve pomoći uključujući lijekove, u slučaju potrebe? Nemojte zaboraviti dati školi podatke o djetetovoj astmi.

Podsjetite se da i dim od cigarete može utjecati na astmu. Roditelji pušači ne bi smjeli pušiti u blizini beba i djece (i ne dopustiti niti drugima da to rade). Osim što u neke djece izaziva astmatični napad, cigaretni dim pojačava rizik za razvijanje astme.