

Astımlı çocukların bakımı konusunda yararlı bilgiler

Asthma and children: a guide to coping

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

ASTIMLI ÇOCUKLARIN BAKIMI KONUSUNDA YARARLI BİLGİLER

(Asthma and children: a guide to coping)

Diğer Batılı ülkelerde olduğu gibi, Avustralya'da da astımlı çocuk sayısında artış görülmektedir. Her dört küçük çocuktan birinde ve her yedi gençten birinde astım görüldüğüne göre astımlı çocuklara bakmakta olan anne babaların sayısında da artış olacaktır.

Çocuğuna astım tanısı yapılan anne babanın üzüntü duyması ve çocuğun hiçbir zaman normal bir yaşantısı olamayacağından kuşkulananması, ayrıca çocuğun astım krizi tuttuğunda bununla nasıl başa çıkacağından endişe duyması normaldir.

Astım hastaları ve aileleri için eğitici ve destekleyici hizmetlerde bulunan NSW Astım Derneği'nden bildirildiğine göre astımla başa çıkmanın ve astımı denetleyebilmenin yollarından biri astım hakkında mümkün olduğu kadar bilgi edinmektir. NSW Astım Derneği astımın belirtilerini tanımak konusunda ve çocuklarına astım tanısı yapılan anne babaların yararlanması için aşağıdaki bilgileri vermektedir.

Çocukta astım olduğu nereden bilinir? Astımlı hastaların nefes yolları çok hassastır. Hastalar nezle ve grip, havada meydana gelen değişiklikler, egzersiz yapmak, sigara dumanı, toz bitleri veya hayvan tüyleri gibi astımı "kışkırtıcı" etkenlerle temas ettikleri zaman nefes yolları daralır ve nefes almaları güçleşir. Astımın en çok görülen belirtisi göğüste hırıltı olmakla birlikte, diğer belirtiler arasında, özellikle geceleri veya egzersiz yaptıktan sonra öksürük tutması, göğüste daralma veya nefes almakta güçlük çekmek de sayılabilir. Çocuğunuz geceleri sürekli olarak veya nezle olduğu için öksürüyorsa doktoru görmeniz gereklidir.

Doktorun astım tanısı yapması. Astım tedavisinde sürekli olarak gelişme kaydedilmektedir. Denetim altına alındığı sürece kişinin normal bir yaşam sürmemesi için bir neden yoktur.

Çocuklukta görülen astımın denetlenmesi. Astım ilâçla ve astım krizine neden olan kışkırtıcılardan uzak durarak kolayca denetim altına alınabilir. İlaç tedavisinde, her gün alınan ve nefes yollarındaki hassasiyeti giderici ve önleyici ilâçlar yanında, çocuğun astım krizi sırasında kullanabileceği nefesi

açan ilâçlar da vardır. NSW Astım Derneği astım üzerinde uzmanlığı olan bir doktor bulmanızı önermektedir. Bu konuda arkadaşlarınız veya eczacılar, halk sağlığı merkezlerindeki görevliler gibi bulunduğunuz yöredeki sağlık görevlileri size yardımcı olabilirler. Astım hakkında bilgi alacağınız sağlık görevlisine evde astım konusunda neler yapabileceğinizi sorun. Bu sorular astımı denetleyici ilâçların hangi ilâçlar olduğu, kötüye giden astım krizinin belirtileri ve kriz anında neler yapılabileceği gibi üzerinde aydınlanmanızı gerektiren sorular olabilir. Çocuğunuzda egzersiz yaptıktan sonra astım belirtileri görülüyorsa doktorunuza danışarak hastalığı nasıl denetleyebileceğinizi öğrenebilirsiniz. Doktora soru sormaktan çekinmeyin. Soracaklarınız çoksa doktora giderken bir soru listesi yapıp gidin ve bu tür bir doktor randevusu alırken işinizin uzun sürebileceğini belirtin.

Çocuğunuzun gittiği okulun astıma dost bir okul olmasına dikkat edin. Okulların çoğu astımlı çocukların gereksinimlerini karşılayabilecek niteliktedir. Ama bunu araştırmadan var olduğuna karar vermeyin. Okul ilgililerine yönelteceğiniz sorular şunlar olmalıdır: Çocuğun krizi tuttuğunda onunla ilgilenecek görevliler astım konusunda bir eğitim görmüşler midir? Okulda astımlı çocukların kimler olduğu ve aldıkları ilâçlar hakkında düzenli olarak tutulan bir kayıt var mıdır? Okulda acil hallerde kullanılabilecek ve astım için gerekli ilk yardım ilâçları var mıdır? Okula çocuğunuzun hastalığı hakkında ayrıntılı bilgi vermeyi unutmayın.

Sigara dumanının astımı körüklediğini unutmayın. Sigara içen anne babalar bebeklerin ve çocukların yanında sigara içmemelidirler. Sigara dumanı çocuklarda astım krizini kışkırttığı gibi çocuğun ileride astıma tutulmasına da neden olur.

Ayrıntılı bilgi almak için NSW Astım Derneği'ni (02) 9906 3233 veya yerel telefon ücreti ödeyerek 1800 645 130 numaralı telefonda arayabilirsiniz.

Telefonda İngilizce konuşmakta güçlük çekiyorsanız Yazılı ve Tercüme Servisi'ni 13 1450 numaradan arayın.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgiyi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> internet sayfasında bulabilirsiniz.