



АСТМА – ОСНОВНИТЕ ФАКТИ (ASTHMA – THE BASIC FACTS)

Macedonian
April 2002
[DOH-6000]

Овој прирачник содржи едноставни информации како да ја контролирате астмата.

Што е астма?

Кај луѓето со астма, дишните патишта во белите дробови се осетливи. Кога овие луѓе се изложени на одредени *предизвикувачи*, нивните дишни патишта **се стеснуваат** (видете ја сликата), отежнувајќи им го дишењето.

Постојат два главни фактори кои предизвикуваат стеснување на дишните патишта:



1. **Внатрешната слузокожа на дишните патишта се зацрвенува и отекува (воспаление) и може да се создава повеќе слуз (леплива течност).**
2. **Мускулот што ги обвиткува дишните патишта се стегнува (зачепување на дишните патишта).**

Зошто луѓето добиваат астма?

Причините што предизвикуваат да се појави астма не се знаат потполно, меѓутоа, често во семејството постои историја на астма, егзема, или алергија (на поленов прав). Астмата може да се појави на било која возраст, а може и да се менува со времето.

Кај децата, чии мајки пушат за време на бременоста и децата кои, во раното детство, се изложени на чад од цигари, ризикот да добијат астма е поголем.

Кои се главните знаци на астмата?

- **'Свириење' во градите – рапав, пискав звук или свириење при дишењето**
- **Стегање во градите**
- **Задисеност**
- **Кашлање**

Различни луѓе може да покажуваат различни знаци, кои може и да се менуваат со времето. Некои луѓе може да ги имаат сите овие знаци, додека на други може само да им 'свират' градите или да кашлаат.



Што ги предизвикува знаците на астма?

Предизвикувачите на астма, исто така, кај различни луѓе може да се различни. Најчести предизвикувачи се:



- Настинка и грип (посебно кај деца)



- Физички вежби (ова може да се контролира)

- Поленов прав, мувла и трева



- Влакна од животни и првут (луспи од кожата)

- Прашински гадотинки



- Чад од цигари

- Промени во температурата на воздухот и времето

- Одредени лекови (на пр., аспирин и некои лекови за регулирање на притисокот)



- Некои хемикалии, јаки мириси и спрејови во контејнери под притисок (на пр., парфеми)

- Некои видови на храна и прехранбени конзерванси, средства за подобрување на вкусот и бои



- Некои видови на работа

- Некои емоции (на пр., стрес)

Кај некои луѓе, тешко е да се знае што ја предизвикува астмата! Прашајте го докторот за повеќе информации.

Може ли астмата да се излечи?

Астмата не може да се излечи, меѓутоа може да се контролира. Повеќето луѓе, кои имаат астма, можат да ги изведуваат секојдневните активности без да чувствуваат знаци на астма. Со правилно контролирање на астмата ќе можете да водите активен и здрав начин на живеење.

Правилното контролирање на астмата се состои од следните работи:

1. Примајте ги лекарствата за астма според упатствата на докторот
2. Контролирајте ја астмата
3. Одржувајте активна и здрава состојба
4. Секогаш кога ќе можете, избегнувајте ги предизвикувачите
5. Имајте напишан план како да ја контролирате астмата
6. Редовно одете на доктор



Сите овие работи ќе бидат објаснети во повеќе поединости во следниот дел.

1. Примање лекаства за астма

Астмата ќе може најдобро да ја контролирате ако ги примате лековите што ви ги препорачал докторот. Постојат три главни вида на лекови:

i) Превентивни лекови

Инхалатори: *Becloforte**, *Becotide**, *Flixotide*, *Intal*, *Intal Forte*, *Pulmicort*, *Qvar*, *u Tilade*

Таблети: *Singulair*

Таблети или сируп за итни случаи: *Prednisone*, *Prednisolone*, *Redipred*, *Predmix*

Овие лекови им помагаат на дишните патишта да бидат помалку осетливи, а на луѓето со астма добро да се чувствуваат. Со превентивните лекови се намалува црвенилото и отеченоста во внатрешноста на дишните патишта и се суши слезот. Може да поминат неколку недели луѓето да почнат да се чувствуваат подобро. Пакувањето обично е во 'есенски' бои (кафеава, портокалова, жолта или бела).

Превентивните лекови обично треба да се примаат секој ден, па дури и кога добро се чувствувате. **Не престанувајте да ги примате превентивните лекови, освен ако така ви препорачал докторот.**

Ако не можете да ја контролирате астмата, докторот може да ви препише краткотрајна доза (2 – 14 дена) на таблетите *Prednisone* / *Prednisolone*, или сирупот *Redipred* / *Predmix*, за да можете за кратко време да се чувствувате подобро. Овие лекови, исто така, се познати како 'rescue medications' ('лекови за итни случаи').

* Ве молиме, внимавајте: *Becloforte* и *Becotide* постепено се повлекуваат од употреба. Ако ги примате овие лекови, одете кај докторот за да разговарате кои други лекови можете да ги примате.

Комбинирани лекови: *Seretide*

Овие лекаства се комбинирани од превентивни лекови и лекови за контролирање на знаците, кои се примаат истовремено со инхалатор.

Seretide (виолетова амбалажа) е комбинација од *Flixotide* (превентивен лек) и *Serevent* (лек за контролирање на знаците).

Во тек е и подготовката и на други комбинирани лекови. На пример, *Symbicort* е комбиниран лек од *Pulmicort* (превентивен лек) и *Oxis* (лек за контролирање на симптомите). Проверете кај вашиот доктор каде можете да ги најдете овие лекови.

ii) Лекови за ублажување на знаците

Инхалатори: *Airomir*, *Asmol*, *Bricanyl*, *Epaq* и *Ventolin*

Со овие лекови за само неколку минути се ублажуваат знаците на астмата ('свирењето', стегането во градите, задишеноста и кашлањето). Лековите за ублажување на знаците го олабавуваат мускулот околу дишните патишта, тие се шират и дишењето станува полесно. Пакувањето на овие лекови е обично со сина боја. Секогаш треба да го носите со вас синиот инхалатор ('puffer') со овој лек. Сините инхалатори за ублажување на знаците се неопходни при давањето прва помош при напад на астма.

Ако морате да го користите синиот инхалатор повеќе од 3-4 пати во неделата за да ги ублажите знаците на астмата (ова не важи пред да почнете да вежбате), тогаш тоа може да е знак дека астмата не ја контролирате добро – затоа, битно е тоа да го проверите со вашиот доктор.

Atrovent е различно средство за ублажување на знаците, кое понекогаш се користи заедно со некој од сините инхалатори што се спомнати погоре.

iii) Лекови за контролирање на знаците

Инхалатори: *Foradile, Oxis u Serevent*

Лековите за контролирање на знаците (кои се исто така познати како лекови за ублажување на знаците со долготрајно дејство) помагаат мускулот околу дишните патишта да се олабави за период до 12 часа. **Овие лекови обично не се користат кога се дава прва помош при напад на астма.** На луѓето кои редовно инхалираат кортикостероидни превентивни лекови (*Becloforte, Becotide, Flixotide, Pulmicort* или *Qvar*) и кои се уште имаат симптоми на астма, може да им се препише лек за контролирање на знаците.

Ако имате дете со астма, разговарајте со докторот кој лек ќе биде најдобар за него/неа. Астмата е различна кај секое дете, затоа докторот ќе ви препише лек што ќе биде најсоодветен за детето.

За подетални информации во врска со лековите за астма, телефонирајте во локалната Фондација за астма (Asthma Foundation) за да ви испратат примерок од "Asthma Medications and Delivery Devices" ("Лекови и средства за астма"), или разговарајте со локалниот аптекар.

2. Контролирање на астмата

Дневник за знаците на астма

Ова е метод што се претпочита при надгледување на астмата кај деца помали од 7 години. Астмата кај децата често се јавува само во одредени сезони, и многу деца треба да се лекуваат само преку зимата. Кај децата со астма треба да се надгледува растењето, затоа што лекувањето, откако ќе заврши и додека е во тек, може да влијае на растењето. За сите деца кои редовно имаат знаци на астма треба да постои план во писмена форма како таа да се контролира.

За подетални информации во врска со астмата кај деца, телефонирајте во локалната Фондација за астма (Asthma Foundation) за да ви испратат примерок од 'Asthma and the under 5s' ('Астмата и деца помали од 5 години').

Претставување на резултатите во табела со крива линија

Максималните резултати нацртани во табела со крива линија ви покажуваат дали дишните патишта се ширум отворени или стеснети. Зачестените знаци на астма или намалување на резултатите покажуваат дека астмата ви се влошува. Во таква ситуација ќе ви помогне ако имате план за контролирање на астмата.

3. Вежбајте или бидете активни

Вежбањето ве одржува во добра кондиција и во здрава состојба. Многу луѓе со астма не известуваат дека со редовно вежбање им се намалуваат болките и симптомите поретко се јавуваат. Ако физичкиот напор при вежбањето предизвикува астма, побарајте совет од вашиот доктор како да го контролирате овој вид на астма (exercised-induced asthma - EIA). Ако астмата предизвикана од физичка активност правилно ја контролирате, тогаш ќе можете да вежбате, да се занимавате со спорт или некоја физичка активност (освен со длабинско нуркање).

За подетални информации во врска со астмата предизвикана од физички напор (EIA), телефонирајте во локалната Фондација за астма за да ви испратат примерок од 'Asthma and Exercise' ('Астмата и вежбањето').

4. Избегнување на предизвикувачите

Покрај физичките вежби, обидете се да ги избегнувате предизвикувачите кои ви ја влошуваат астмата. Некои предизвикувачи не можат да се избегнат, како што на пример се, промените во времето и настинките или грипот. Замолете го докторот да ви напише упатства што да правите во овие ситуации.

5. Имајте план како да ја контролирате астмата

Замолете го докторот да ви состави план (на писмено) како да ја контролирате астмата. Во планот треба да се изнесени следните работи:

- Кои лекови да ги земате кога добро се чувствувате
- Како да ги препознаете зачестените знаци на астма
- Што да правите кога ќе ви се влоши астмата
- Кога да побарате медицинска помош



6. Контролирање на астмата

За да можете да се одржувате во добра здравствена состојба, посетувајте го докторот најмалку еднаш секои 6 месеци, дури и кога се чувствувате добро. При секоја посета, треба повторно да се разгледа планот што го имате за контрола на астмата.

Запамтете дека вие треба да ја контролирате астмата.

Како да препознаете дека имате напад на астма

Времето потребно да се развие напад на астма може да трае од неколку минути па се до неколку денови. При напад на астма, градите се стегнуваат, а кашлањето, 'свириењето' и задишаноста можат да се влошат. Ако дојде до ова, следете го Планот за прва помош при напад на астма, кој се состои од четири чекори.

Планот за прва помош

1. Седнете го лицето да биде исправено и смирете го. Не го оставајте сам/а.
2. Без одложување, дадете му да вдише 4 пати од инхалаторот со лекот за ублажување на знаците (*Airomir, Asmol, Bricanyl Epaq* или *Ventolin*). Овој лек најдобро се дава преку направа што се вика 'spacer'*; и тоа со пауза меѓу секое прскање на лекот. Кажете му на лицето да вдише 4 пати од направата 'spacer' после секое прскање на лекот.
3. Почекајте 4 минути.
4. Ако состојбата на лицето не се подобри воопшто или само малку, повторете ги 2от и 3от чекор.



**Т е л е ф о н и р а ј т е
н а
0 0 0**

Ако и после тоа, нема никакво подобрување или само мало, веднаш повикајте болничка кола (телефонирајте на 000). Додека чекате да дојде болничката кола, без прекин повторувајте ги чекорите 2 и 3.

* Ако ја немате направата 'spacer', користете го само инхалаторот.

Меѓутоа, ако вие (или лицето за кое се грижите) покажувате било какви знаци на сериозен напад на астма, веднаш повикајте болничка кола (телефонирајте на 000) и следете го планот за прва помош при напад на астма додека чекате да пристигне возилото.

Знаци на сериозен напад на астма:

- Грчевит напор да се земе воздух
- Силно стегање во градите
- Лицето не може да изговори повеќе од еден или два збора при секој здив
- Чувство на истоштеност и вознемиреност
- Мало или никакво подобрување откако ќе се земе лекот за ублажување на болките од синиот инхалатор (*Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq* или *Ventolin*)
- ‘Собирање’ на грлото и мускулите околу ребрата
- Посинување околу усните (ова може да ви биде тешко да го видите ако се измени и бојата на кожата).
- Бледило и потење.

Покрај овие знаци, малите деца се неспокојни, не можат да се смират и може да имаат проблеми при јадењето или пиењето заради тоа што лесно се задишуваат. Тие исто така може сериозно да кашлаат и повраќаат.

Знаците на напад на астма се разликуваат, што значи дека едно лице што има астма не мора да ги покажува сите горенаведени знаци при сериозен напад.

ОТКАЗНИЦА

Овој памфлет е подготвен само за информирање и не смее да се користи наместо лекарските совети. Информации и едукативни услуги можете да добиете од локалната Фондација за астма – на телефон 1800 645 130.

© Asthma Australia, февруари 2002

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