



Vecākiem par bērnu
astmu

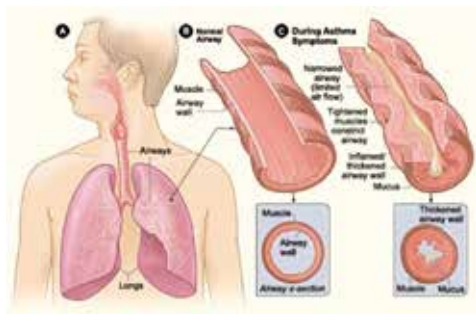


KAS IR ASTMA?

Astma ir biežākā hroniskā slimība bērnu vecumā. Astmai raksturīgākās izpausmes ir:

- Klepus, sevišķi naktīs vai pie fiziskas slodzes
- Sēkšana vai "čikstēšana" krūtīs
- Apgrūtināta elpošana, elpas trūkums
- Bērns kļūst ātri nogurdināms

Astma ir hroniska slimība, kurai raksturīgs **iekaisums elpceļu gļotādā**, kura dēļ attīstās izteikta **bronhu gļotādas tūska, kas rada bronhu sašaurinājumu**. Iekaisuma dēļ pastiprinās gan biezu gļotu rašanās elpceļos, gan **bronhu muskulatūras spazmēšanās**, kā rezultātā parādās augstāk minētās sūdzības.



Astmas simptomus var izraisīt:

- Vīrusu infekcijas
- Fiziska slodze
- Dažādi alergēni un kairinātāji:
 - Mājas putekļu ērcītes
 - Kontakts ar dzīvniekiem
 - Cigarešu dūmi
 - Ķīmisku aerosolu ieelpošana
 - Gaisa temperatūras svārstības
 - Ziedputekšņi ziedēšanas sezonas laikā
 - Spēcīgi emocionāli pārdzīvojumi





GALVENAIS ĀRSTĒŠANAS MĒRĶIS - PANĀKT LABU ASTMAS KONTROLI.

Ja astma ir labi kontrolēta, bērns var:

- Izvairīties no apgrūtinošajiem dienas un nakts simptomiem
- Nav nepieciešamības lietot „glābējmedikamentus” ikdienā
- Dzīvot pilnvērtīgu, aktīvu dzīvi bez fiziskās slodzes ierobežojumiem
- Saglabāt normālu plaušu funkciju
- Izvairīties no smagiem slimības uzliesmojumiem

Kas notiek, ja astmu neārstē:

- Bieži slimības uzliesmojumi ar smagāku, ilgstošāku norisi
- Grūtāk panākt astmas kontroli
- Elpceļu remodelācija (neatgriezeniskas izmaiņas, “deformācija”)
- Ierobežotas sportiskās un fiziskās aktivitātes
- Slikts miegs
- Plaušu funkcijas pasliktināšanās
- Nepārejošs klepus
- Apgrūtināta elpošana, elpas trūkums

ASTMAS ĀRSTĒŠANA

Ir divu veidu grupas medikamenti:

1. Vieni paplašina bronhus, tos dēvē arī par „glābšanas” inhalatoriem (ātras darbības $\beta 2$ agonisti jeb bronhodilatatori), jo tie ātri novērš simptomus, bet neārstē. Tos lieto īslaicīgi, tikai tad, ja ir simptomi (klepus, sēkšana, apgrūtināta elpošana).

2. Otra grupa ir ārstējošie medikamenti, lai sasniegtu nepieciešamo ārstējošo efektu, tie jālieto vairāku mēnešu kursu veidā, arī tad, ja vairs nekādu sūdzību nav. **Ārstējošie inhalatori ar pretiekaisuma iedarbību satur glikokortikoīdus jeb hormonus. Tiem ir spēcīga pretiekaisuma iedarbība.** Tie neietekmē bērna dzimumnobriešanu un liekā svara rašanos, kas ir biežākais jautājums, par kuru raizējas vecāki. Ārsts

vienmēr nozīmēs tieši jūsu bērnam piemērotāko medikamenta devu. Medikamentu anotācijā aprakstītās blakus parādības novēro ļoti reti.

Lai izslēgtu visnecīgāko medikamentu blakus parādību risku, inhalējamie aerosolu medikamenti **obligāti jālieto caur krājtelpu**, pēc inhalācijām vienmēr jāizskalo mute vai jāiztīra zobi, kā arī medikamenti jālieto precīzi tādās devās kā nozīmējis ārsts.

Uzturošās terapijas mērķis ir mazināt iekaisumu elpceļos, lai:

- samazinātu uzliesmojumu biežumu un skaitu
- novērstu neatgriezeniskas izmaiņas elpceļos
- saglabātu normālu plaušu funkciju visā dzīves garumā

Lai labāk izprastu ārstēšanas nepieciešamību katram pacientam nepieciešams:

- Rakstisks ārstēšanas plāns - kāds medikaments un cik ilgi tiek lietots, medikamenta deva
- Zināšanas, kā rīkoties uzliesmojuma gadījumā
- Bērnu speciālista (alergologa, pneimonologa) konsultācija 1-3 x gadā
- Aizpildīt bērnu astmas kontroles testu vienu reizi vienā līdz divos mēnešos, lai pārliecinātos vai astma ir kontrolēta
- Astmas apmācības kabinetu apmeklējumi, kuros tiek veikta pacientu un viņu vecāku izglītošana par inhalāciju tehniku, zāļu lietošanu.
- Uzticēties speciālistam un precīzi sekot norādītājām rekomendācijām

Terapijas efektivitāti ietekmē tas, ka:

- Medikamenti tiek lietoti **tehniski pareizi**,
- Medikamentu lieto **pietiekami ilgstošu kursu veidā**.

Tā kā astma rada hronisku iekaisumu bronhu gļotādā, pacientam tiek nozīmēti pretiekaisuma medikamenti, kuri var būt gan inhalatoru, gan iekšķīgi lietojamu tablešu veidā. **Aerosolu inhalatori satur medikamentu ļoti mazās devās, inhalāciju veidā zāles uzreiz nonāk mērķorgānā, kur uzreiz iedarbojas uz iekaisumu, tāpēc medikamenti astmas ārstēšanai jālieto ilgstoši vairāku mēnešu**

kursa veidā. Ja vecāki neseko ārsta norādījumiem, un pārtrauc dot bērnam zāles tikko kā izzūd simptomi, pieaug risks atkārtotiem astmas uzliesmojumiem, jo iekaisums nav izārstēts.



Lai samazinātu kļūdas inhalatoru lietošanā:

• Katrā vizītē bērns un vecāki parāda māšai kā tiek lietoti inhalatori

JĀATCERAS

- „glābšanas” inhalators ir jālieto tikai pēc vajadzības
- ārstējošais inhalators – regulāri

• Pēc inhalatora lietošanas ir **jāizskalo mute**. To darīt ir būtiski, jo pēc inhalācijas mutē var palikt medikamentu daļiņas, kuras nav nonākušas plaušās, un skalojot muti tās tiek izvadītas no organisma, tādā veidā samazinot ārstējošo inhalatoru blakusparādību risku.

• Svarīgi aerosolu inhalatorus lietot izmantojot **vecumam atbilstošu krājietpu**, kura pareizi ir jātīra (reizi nedēļā izmazgājot ar siltu trauku mazgājamā līdzekļa šķīdumu, tad noskalojot ar siltu ūdeni un ļaujot izzūt, to nedrīkst slaucīt).

• **Lai zinātu atlikušo devu skaitu, uzsākot lietot, inhalatoru**, uz kastītes jāuzraksta datums, kad inhalators sākts lietot, un laicīgi jāparēķina atbilstoši inhalatoru devu skaitam, kad jāsāk lietot jauns inhalators.



JĀIEVĒRO!

Inhalatora izvēle ir ārsta ziņā.

Parasti tiek nozīmēts bērna vecumam atbilstošs inhalators un piemeklēta mazākā medikamenta deva, kura nodrošina labu astmas kontroli. „Glābējinhalators” – Salbutamols jeb Ventolīns ir jālieto īslaicīgi un tikai tad, kad ir simptomi. Ārstējošie inhalatori ir jālieto vairāku mēnešu kursu veidā atbilstoši ārsta rekomendācijām. Daudzi vecāki baidās no inhalatoru lietošanas, jo viņi uzskata, ka tie izraisa pierašanu un atkarību, ka tos uzsākot lietot, tie būs jālieto visu mūžu. **Tā nav taisnība.**

Ja izdodas sasniegt labu astmas kontroli, un, ja šī kontrole tiek uzturēta trīs mēnešus, pēc visām astmas ārstēšanas vadlīnijām drīkst astmas terapijā atkāpties par vienu soli, tas ir, samazināt uzturošajā terapijā lietojamo medikamentu devu, līdz atrod pašu minimālāko devu, kura uztur labu astmas kontroli.

Pareizi lietojot astmas medikamentus, astmu var kontrolēt, un tas nozīmē, ka bērnam ir normāla dzīves kvalitāte, nav nekādu aktivitāšu ierobežojumu, uzliesmojumi ir reti un vieglas norises, kā arī tiek novērsta plaušu funkcijas pasliktināšanās nākotnē - **kas ir ārstēšanas galvenais mērķis.**

MĪTI PAR ASTMU

Astma ir „no nerviem”.

Astma pati par sevi nerodas „no nerviem”, bet emocionāls stress var pasliktināt pacienta stāvokli.

Astmu var pāraugt.

Astmu nav iespējams „pāraugt”. Apmēram pusei bērnu pusaudža gados slimība var kļūt neaktīva, taču simptomi var aktivizēties jebkurā brīdī pieaugušo vecumā, tāpēc regulāri (ik pēc 12-18 mēnešiem) jākontrolē plaušu funkcionālie rādītāji, pat ja ilgstoši nav simptomu.

Astmu var izārstēt.

Astmu nevar izārstēt, taču lielākajai daļai pacientu ar medikamentu palīdzību var panākt situāciju, kad astma kļūst kontrolēta, un viņu dzīvi neietekmē. Nekontrolētu astmu nedrīkst novērtēt par zemu, jo bērns var nokļūt slimnīcā ar smagu lēkmi vai pat nomirt.

Pārcelšanās dzīvot citā klimatā var izārstēt astmu.

Klimata maiņa var uz laiku mazināt astmas simptomus, bet ne izārstēt astmu.

Cilvēkam ar astmu vajadzētu izvairīties no fiziskas slodzes. Nav

jāizvairās no fiziskas slodzes. Bērns ar astmu nevar atļauties būt nesportisks. Mērena fiziska slodze attīsta izturību, nostiprina elpošanas muskuļus un tādējādi uzlabo plaušu funkciju.

Nav nepieciešamības astmu ārstēt ar zālēm. Vislabāko astmas kontroli var panākt, ievērojot ieteikto ārstēšanas plānu, kurā ir gan medikamenti ātram atvieglojumam, gan astmas gaitu kontrolējošie medikamenti.

Tikai smagu astmu jāārstē ar „hormoniem”. Ar vārdu „hormoni” parasti apzīmē astmas ārstēšanā izmantojamos glikokortikosteroīdu preparātus. Tie nav „hormoni”, kurus izmanto pretapaugļošanās tabletēs, un tie arī nav tā saucamie „anabolie steroīdi”, kas ir nelegāls dopings sportā. Glikokortikosteroīdi novērš iekaisumu elpceļos, kas ir astmas simptomu iemesls.

Cilvēks var pats sev izraisīt astmas lēkmi, lai pievērstu uzmanību. Astmas lēkmi nevar izraisīt, kad ienāk prātā.

FAKTI PAR ASTMU

Astma var sākties jebkurā vecumā

Daudzi cilvēki nezina, ka viņiem ir astma

Astma **NAV** paredzama

Astma **NAV** psiholoģiska slimība

Astma **IR NOPIETNA SLIMĪBA** un var būt dzīvībai bīstama, ja to pienācīgi neārstē

Astmu **VAR KONTROLĒT**, lietojot medikamentus. Astma **NAV LIPĪGA**

Astmu **NEVAR IZĀRSTĒT**, to var **KONTROLĒT**

Astmas smaguma pakāpe **VAR** mainīties bērnam augot tomēr tā ir regulāri **JĀKONTROLĒ**

Astma katram norit **ATŠKIRĪGI**

Cilvēki ar astmu sporto un **IR JĀSPORTO!**

Sēkšana ≠ astma

AEROSOLU INHALATORU LIETOŠANAS TEHNIKA

VISI aerosolu formas medikamenti vienmēr tiek lietoti caur krājtelpu!

Ja aerosolam nav devu skaitītāja, jāpieraksta datums, kurā tas ir sākts lietot, lai zinātu, kad medikaments beigsies, un jāsāk lietot jauns flakons.

Krājtelpa 1x nedēļā jāmērcē 15 minūtes siltā trauku mazgājamajā šķīdumā, tad ar tīru ūdeni jāizskalo un jāļauj izžūt.

Bērniem līdz 5 gadu vecumam lieto *krājtelpu ar masku*.

Pirms lietošanas aerosola flakonu sakrata, ievieto tam paredzētajā krājtelpas atverē.

Krājtelpu ar masku pieliek bērnam pie sejas, lai tā blīvi nosegtu degunu, muti.

Aeroslu nospiež 1 reizi.

Kad medikamenta deva ir iesmidzināta krājtelpā, bērns veic 5-6 mierīgas ieelpas.

Ja nepieciešamas vairākas devas, *katru devu ieelpo atsevišķi*.

Pēc aerosola lietošanas tiek iztīrīti zobi vai ar ūdeni izskalota mute.

Vecāki bērni un pieaugušie lieto *krājtelpu ar iemutni*.

Pirms lietošanas aerosola flakonu sakrata, ievieto tam paredzētajā krājtelpas atverē.

Cieši ar zobiem un lūpām aptver krājtelpas iemutni.

Aerosolu nospiež 1x. Kad medikamenta deva ir iesmidzināta krājtelpā, tiek veikta lēna, mierīga, plūdena, dziļa ieelpa, pēc kuras elpu aiztur uz 10 sekundēm, tad mierīgi izelpo caur degunu.

Ja nepieciešamas vairākas devas, *katru devu ieelpo atsevišķi*.

Pēc aerosola lietošanas tiek iztīrīti zobi vai ar ūdeni izskalota mute.

ASTMAS KONTROLES TESTS

Astmas kontroles tests ir vienkārša, bet objektīva metode, ar kuras palīdzību ārsts kopā ar vecākiem vai pacientu var novērtēt astmas kontroles līmeni un pieņemt lēmumu par turpmāko ārstēšanu.

Astmas kontroles tests būtu jāaizpilda vienu reizi vienā līdz divos mēnešos.



Aizpildiet testu un
jautājiet ārstam!

Ziniet savu **astmas**
punktu skaitu!

- ilgstošs klepus?
- sēkšana?
- spiedoša sajūta krūškurvī?
- aizdusa?
- paātrināta vai skaļa elpošana?

gsk

The illustration features a doctor in a white coat and glasses, holding a brown bag and pointing towards a whiteboard. The whiteboard lists five asthma control test questions, each preceded by a yellow gear icon. The background is dark blue with a city skyline and trees at the bottom. The GSK logo is in the top right corner.

KĀ VEIKT ASTMAS KONTROLES TESTU 4-11 GADUS VECIEM BĒRNIEM?

Šajā testā tiks noteikts punktu skaits, kas var palīdzēt ārstam noskaidrot, vai jūsu bērna astmas ārstēšanas plāns ir efektīvs un vai astma ir labi kontrolēta.

Kā veikt bērnu astmas kontroles testu?

- 1. solis** Ļaujiet savam bērnam atbildēt uz **pirmajiem četriem jautājumiem (no 1. līdz 4.)**. Ja jūsu bērnam vajadzīga palīdzība, lai izlasītu vai saprastu jautājumu, jūs drīkstat palīdzēt, bet ļaujiet bērnam pašam izvēlēties atbildes variantu. Atbildiet uz pārējiem **trim jautājumiem (no 5. līdz 7.)** pats(-i), neļaujot jūsu bērna atbildēm iespaidot jūsu atbildes. Šeit nav pareizu vai nepareizu atbilžu.
- 2. solis** Ierakstiet katrai atbildei atbilstošo skaitli tam paredzētajā punktu rūtiņā.
- 3. solis** Saskaitiet visu rūtiņu punktus, lai iegūtu kopējo punktu skaitu.
- 4. solis** Aiznesiet testu ārstam, lai apspriestu jūsu bērna kopējo punktu skaitu.

Jūsu bērnam ir jāatbild uz šiem jautājumiem.

1. Kā tu šodien jūties astmas dēļ?

PUNKTU
SKAITS



0

Ļoti slikti



1

Slikti



2

Labi



3

Ļoti labi

2. Cik stipri astma tev traucē skriet, vingrot vai sportot?



0

Tā man ļoti traucē. Es nevaru darīt, ko gribu.



1

Tā man traucē, un man tā nepatīk.



2

Mazliet traucē, bet var iztikt.



3

Man tā netraucē.

3. Vai astmas dēļ tev ir jāklepo?



0

Jā, visu laiku.



1

Jā, gandrīz visu laiku.



2

Jā, dažreiz.



3

Nē, nekad.

4. Vai astmas dēļ tu naktī pamosties?



0

Jā, vienmēr.



1

Jā, gandrīz vienmēr.



2

Jā, dažreiz.



3

Nē, nekad.

Lūdzu, pats(-i) atbildiet uz sekojošajiem jautājumiem.

PUNKTU
SKAITS

5. Cik dienas pēdējo 4 nedēļu laikā jūsu bērnam bija astmas simptomi dienas laikā?

5 Nevienu 4 1-3 dienas 3 4-10 dienas 2 11-18 dienas 1 19-24 dienas 0 Katru dienu

6. Cik dienas pēdējo 4 nedēļu laikā jūsu bērnam astmas dēļ dienas laikā bija sācoša elpa?

5 Nevienu 4 1-3 dienas 3 4-10 dienas 2 11-18 dienas 1 19-24 dienas 0 Katru dienu

7. Cik dienas pēdējo 4 nedēļu laikā jūsu bērns astmas dēļ pamodās naktī?

5 Nevienu 4 1-3 dienas 3 4-10 dienas 2 11-18 dienas 1 19-24 dienas 0 Katru dienu

kopējais punktu skaits _____ KOPĀ

Bērnu astmas kontroles tests bērniem vecumā no 4 līdz 11 gadiem. Uzziniet punktu skaitu.

Jūsu bērna testa rezultāts

20
un vairāk

Lieliski! Jūsu bērna astma ir labi kontrolēta, bet neaizmirstiet aizpildīt šo testu pirms katras vizītes un pārrunāt testa rezultātu ar jūsu bērna ārstu.

19
vai mazāk

Ja jūsu bērna punktu skaits ir 19 vai mazāk, tas var norādīt, ka jūsu bērna astma netiek kontrolēta tik labi, kā tas būtu iespējams. Neatkarīgi no punktu skaita parādiet šo testu savam ārstam, lai uzlabotu sava bērna astmas kontroli.

KĀ VEIKT ASTMAS KONTROLES TESTU BĒRNIEM VECĀKIEM PAR 12 GADIEM?

Astmas kontroles tests (ACT™)



1. Cik bieži **pēdējo četru nedēļu laikā** astma Jums ir traucējusi mācīties vai veikt ierastos pienākumus mājās vai darbā?

Vienmēr **1**

Ļoti bieži **2**

Dažreiz **3**

Reti **4**

Nekad **5**

Punkti



2. Cik bieži **pēdējo četru nedēļu laikā** Jums ir bijis elpas trūkums?

Biežāk kā vienreiz dienā **1**

Vienreiz dienā **2**

3 līdz 6 reizes nedēļā **3**

Vienu vai divas reizes nedēļā **4**

Ne reizi **5**



3. Cik bieži **pēdējo četru nedēļu laikā** naktī vai agrāk nekā parasts no rīta Jūs ir pamodinājuši **astmas** simptomi (sēkšana, klepus, elpas trūkums, spiediena sajūta vai sāpes krūtīs)?

4 vai vairāk naktīs nedēļā **1**

2 līdz 3 naktīs nedēļā **2**

Vienreiz nedēļā **3**

Vienu vai divas reizes **4**

Ne reizi **5**



4. Cik bieži **pēdējo četru nedēļu laikā** Jūs esat lietojis(usi) „glābšanas inhalatorus vai medikamentus miglotājos? (piemēram, Salbutamol, Ventolin, Berotec, Berodual)?

3 vai vairāk reizes dienā **1**

1 vai 2 reizes dienā **2**

2 vai 3 reizes nedēļā **3**

Vienreiz nedēļā vai retāk **4**

Ne reizi **5**



5. Kā Jūs vērtējat savu spēju kontrolēt astmu **pēdējo četru nedēļu laikā**?

Nemaz nekontrolēju **1**

Slikti kontrolēju **2**

Nedaudz kontrolēju **3**

Labi kontrolēju **4**

Pilnīgi kontrolēju **5**



Tikšanās:

Novērtējums:
(kopā)

Punktu skaits: 25 – Apsveicam!

Jūs esat spējis(usi) **PILNĪGI KONTROLĒT** savu astmu pēdējo četru nedēļu laikā. Jums nav bijuši astmas simptomi un ar astmu saistīti ierobežojumi. Konsultējieties ar savu ārstu, ja kaut kas mainās.

Punktu skaits: no 20 līdz 24 – Tuvu mērķim

Jūs esat spējis(usi) **LABI**, bet ne **PILNĪGI KONTROLĒT** savu astmu pēdējo četru nedēļu laikā. Iespējams, Jūsu ārsts var palīdzēt Jums iemācīties to **PILNĪGI KONTROLĒT**.

Punktu skaits: mazāk nekā 20 – Tālu no mērķa

Jūs **NEESAT** spējis(usi) **KONTROLĒT** savu astmu pēdējo četru nedēļu laikā. Jūsu ārsts var ieteikt rīcības plānu, kas Jums palīdzēs labāk kontrolēt astmu.

ASTMAS RĪCĪBAS PLĀNS

Vārds, uzvārds, personas kods: _____

Mācību/pirmsskolas izglītības iestāde: _____

Vecāku/aizbildņu telefona nr.: _____

ZAĻĀ ZONA „Viss ir labi”

- ✓ NAV klepus, sēkšanas, apgrūtināta elpošana, smaguma sajūta krūtīs
- ✓ VAR spēlēties, sportot, veikt ikdienas aktivitātes bez simptomu parādīšanās



Lieto šos astmas ārstējošos medikamentus katru dienu, lai saglabātu labu astmas kontroli:

Medikaments	Cik daudz lietot?	Kad un cik bieži lietot?

DZELTENĀ ZONA „Uzmanību”, pasliktināšanās

- ✓ IR klepus, sēkšana, apgrūtināta elpošana vai smaguma sajūta krūtīs
- ✓ IR simptomi spēlējoties, sportojot vai veicot ikdienas aktivitātes
- ✓ IR pamošanās naktīs simptomu dēļ



TURPINI zaļās zonas medikamentus **UN PIEVIENO** šos astmas glābjošos medikamentus bronhu spazmu mazināšanai:

Medikaments	Cik daudz lietot?	Kad un cik bieži lietot?

Nepieciešama medicīniska palīdzība, ja dzeltenās zonas simptomi saglabājas ilgāk par 24 stundām

SARKANĀ ZONA „Bīstami”

- ✓ IR apgrūtināta elpošana, klepus, sēkšana, ko nemazina medikamenti
- ✓ IR apgrūtināta iešana vai runāšana astmas simptomu dēļ
- ✓ Simptomus nemazina astmas glābjošie medikamenti



NEPIECIEŠAMA TŪLĪTĒJA MEDICĪNISKA PALĪDZĪBA!

Līdz palīdzības saņemšanai lieto šos astmas gābjošos medikamentus:

Medikaments	Cik daudz lietot?	Kad un cik bieži lietot?

ASTMAS ĀRSTĒŠANAS PLĀNS

(to saskaņā ar rekomendācijām aizpilda ārsts vai māsa vizītes laikā)

ASTMAS KONTROLE

Klepus dienasgrāmata jāraksta katru reizi, kad bērns slimo, un aizpildīta jāņem līdz pie ārsta. Tā palīdzēs precīzi izvērtēt bērna slimības smaguma pakāpi.

Klepus dienasgrāmata:								
Dat.	Klepus			Trokšņi krūtīs	Iesnas		Paaugst. t°	Ārstēšana
	kāds (p., sauss, reļošs, mītrs, ar krēpām utt.)	kad vairāk (p., no rīta, naktī)	kas izraisa (p., fiziska slodze, gaisa t° maiņas, kontakts ar dzīvniekiem)	(sēkšana, burbuļošana u.c)	kādi izdalījumi no deguna	kad vairāk (p., no rīta, naktī)	drudzis	

Visi simptomi jāapraksta dinamikā (t.i.- tie ir ar tendenci pastiprināties, nemainās vai labojas). Ja sūdzību nav, tabula nav jāpilda, bet jāpieraksta kādi medikamenti un cik ilgi tiek lietoti.





ALERGOLOGA VAI PULMONOLOGA APMEKLĒJUMS

Ja plānots alergologa (alerģiju speciālists) vai pulmonologa (plaušu speciālists) apmeklējums, JĀATCERAS:

- Dodoties pie ārsta, noteikti jāņem līdzi **visi izraksti** (gan no stacionārām ārstniecības iestādēm, gan ambulatorām izmeklēšanām), kas saņemti **slimnīcās** un pie citiem **dažādiem speciālistiem**, kurus bērns līdz šim ir apmeklējis. Tas nepieciešams, lai ārsts par bērnu zinātu iespējami vairāk.
- Šī informācija var palīdzēt izvairīties no **dažādu testu un analīžu atkārtotas veikšanas** – ja kāds tests bērnam jau vienreiz veikts un vecāki var uzrādīt tā rezultātus, pastāv iespēja, ka konkrētais tests atkārtoti vairs nebūs jāveic.
- Ja vecākiem radušās aizdomas, ka bērnam ir kāda pārtikas alerģija vai atopiskais dermatīts, noteikti jāievieš **pārtikas dienasgrāmata**, kas arī jāņem līdzi uz konsultāciju. Tajā jāpiefiksē, kādus pārtikas produktus lieto bērns (arī māte, ja mazulis tiek barots ar krūti), un vai tie izsauc simptomus (kādus; vai ir ādas problēmas, u.c.).
- Saistībā ar iespējamo pārtikas alerģiju vecākiem tiks jautāts arī par bērna **vēdera izeju**, kā arī, vai bijusi vemšana un/vai caureja, kad tā sākusies un beigusies.
- Nenoliedzami došanās pie ārsta bērnu biedē, tādēļ **bērns tam ir laicīgi jā sagatavo**, tomēr vajadzētu izvairīties no stāstiem par to, *ka tur jau neko nedarīs*, jo tā nav taisnība.
 - Bērnam var pastāstīt, ka visticamāk tiks veikts **ādas alerģijas tests**. Tas notiek šādi – uz bērna ādas tiek uzpilinātas pilītes un pēc tam ar īpašu instrumentu (ar asu galiņu) tām pieskaras. Bērnam netiek durts, tomēr pieskārieni var būt nedaudz sāpīgi. Šī testa laikā bērnam ir jādod ārstam sava rociņa, lai testu vispār varētu veikt.
 - Mazo pacientu labāk šiem izmeklējumiem laikus sagatavot, pretējā gadījumā bērns satraucas. Alerģijas ādas testa gadījumā, ja bērns nevar mierīgi nosēdēt nepieciešamo laiku un/vai nedod ārstam savu rociņu, nāksies veikt specifisko IgE (imunoglobulīnu) noteikšanu. Šajā gadījumā bērnu vajadzētu sagatavot tam, ka tiks paņemtas **asins analīzes no vēnas**.

- Vizītē pie plaušu speciālista, iespējams, būs nepieciešams noteikt **ārējos elpošanas rādītājus veicot spirogrāfiju** (to parasti liek darīt bērniem, kas sasnieguši 5-6 gadu vecumu). Arī par to bērnam vajag pastāstīt, kā arī mājās patrenēties veikt strauju, dziļu ieelpu un izelpu. Tam nepieciešams treniņš, lai bērnu lieki nesatrauktu un elpošanas testa rezultāti būtu pareizi.

Ja aizdomas par bronhiālo astmu, ārsts var Jums uzdot šādus jautājumus:

- Vai Jūsu bērnam mēdz būt klepus, sēkšana, elpas trūkums un spiedoša sajūta krūšu kurvī?
- Kādas zāles palīdz atvieglot viņa elpošanu šādos gadījumos?
- Vai saaukstēšanās bieži „iet dziļāk bronhos” vai turpinās ilgāk par 14 dienām?
- Cik gada laikā bērnam ir bijušas bronhīta epizodes?
- Vai kāds no tuviem radniekiem cieš no bronhiālās astmas un/vai alerģiskām slimībām?
- Vai bērnam ir novērotas citas alerģiskas saslimšanas (alerģiskas iesnas, alerģisks dermatīts (izsitumi), alerģisks konjunktivīts ((acu asarošana, nieze))?)
- Vai ir zināmi faktori, kuri izraisa vai pastiprina klepu, aizdusu un citas alerģiju izpausmes?

Pirms došanās pie plaušu speciālista jāņem vērā:

- Ja tiks veikta ārējo elpošanas rādītāju pārbaude (spirogrāfija), pirms vizītes (vismaz 4-6 h) nevajadzētu lietot bronhodilatatorus, ja to atļauj bērna veselības stāvoklis;
- Ja tiks veikts ādas alerģijas tests, vismaz 5 dienas pirms vizītes ir jāpārtrauc antihistamīno līdzekļu lietošana, ja to atļauj bērna veselības stāvoklis.

Lai ārstam palīdzētu ātrāk noteikt diagnozi un nepieciešamo terapiju, ļoti vēlams rakstiski apkopot informāciju par:

- medikamentiem, kurus lieto bērns (to nosaukums);
- laiku, kad sācies klepus;
- kāds un cik biežs ir klepus, vai to izraisa kādas noteiktas darbības;

- vai bez klepus ir arī citi simptomi;
- laiku, kad parādījušies dažādi simptomi - kādi un cik bieži tie bijuši? Varbūt tos izraisa īpaši apstākļi, piemēram, skriešana, cita fiziska slodze?
- vai ģimenes locekļiem pašlaik un vispār jebkad ir bijušas alerģijas, kādas?
- slimībām, kas bijušas ģimenes locekļiem;
- slimībām, ar kurām bērns slimo pašlaik un iepriekš;
- Bērna svara dinamiku, proti, kāds bijis svars, kad bērns tikko piedzimis, kā tas ir mainījies. **Papildu informācija: www.bkus.lv**

ALERĢIJAS IZRAISĪTĀJI

Alerģijas riska faktori:

- Pasīvā smēķēšana
- Agrīna antibiotiku lietošana (pirmajā dzīves gadā)
- Alerģiskas saslimšanas tuviem radniekiem
- Apkārtējās vides piesārņojums.

Alerģēni telpās:

- Mājas putekļi (mājas putekļu ērces)
- Mājdzīvnieki
- Pelējuma sēnītes

Alerģēni ārpus telpām:

- Ziedputekšņi
- Kukaiņi
- Pelējuma sēnītes



KAS IR PUTEKĻU ĒRCĪTES (MPĒ)?

Istabas putekļi, mājas ērcītes **ir sīkas, mikroskopiskas zirnekļveidīgas radības. MPĒ ir vienas no galvenajām astmas un alerģisko simptomu izraisītājām visā pasaulē.** Ar neapbruņotu aci tās nav redzamas. Putekļu ērcītes izvairās no gaismas. Tāpēc tās cenšas paslēpties matraču, spilvenu, mīksto mēbeļu, paklāju, drēbju un gultas veļas iekšējās audumu šķiedrās, mīkstajās rotaļlietās, auto sēdekļos. **MPĒ patīk istabas temperatūra ar augstu mitruma līmeni.** Tās pārtiek no ādas virsslāņa-epidermas zvīņām. **MPĒ dzīvo vidēji mēnesi. Īpaši labi tās jūtas gultās, jo siltā un mitrā vidē tiem ir viskomfortablākie dzīves apstākļi. Turklāt gultās ir daudz blaugznu un matu, kas ir ērcīšu ēdienkartes neatņemama sastāvdaļa.** Alerģisko reakciju izraisa MPĒ ķermeņa daļiņas, un sūcot putekļus, ejot pa paklāju vai klājot gultu, tās tūlīt uzvirpuļo gaisā. Alerģiskam cilvēkam, tās ieelpojot, parādās alerģijas simptomi.

Parastie putekļu ērcīšu alerģijas simptomi ir:

- Bieža deguna rīvēšana (īpaši raksturīgs bērniem)
- Niezošas, sarkanas vai asarojošas acis
- Šķaudīšana
- Elpošanas traucējumi
- Aizlikts deguns
- Niezošs deguns, mute, kakls
- Tekošs deguns
- Klepus
- Sejas pietūkums un sāpes



Lai mazinātu putekļu ērcītes telpās:

- Nevirpuļot putekļus, bet slaucīt telpas un mēbeles ar mitru drānu (vislabāk-mikro šķiedras)!
- Ik dienu veikt dzīvokļa mitro uzkopšanu
- Lietot labas kvalitātes putekļsūcēju, kam ir ūdens filtrs vai citi labi filtri (HEPA)
- Nelietot grīdu mīkstos klājumus vai tepiņus
- Novākt mīkstās rotaļlietas, grāmatas, avīzes. Turēt tās slēgtos skapjos, atvilktnēs

- Nodrošināt mājās labu ventilāciju. Pietiekama mājokļa ventilācija samazina mitrumu
- Neļaut dzīvniekiem uzturēties guļamistabā, dzīvojamā telpās.
- Regulāri vēdināt telpas, jo ērcītēm nepatīk par +18 °C zemāka temperatūra.
- Mazgāt gultas veļu ļoti karstā ūdenī (60 C), un gludināt to. Segām un spilveniem jābūt no tāda materiāla, kurš pieļauj biežu mazgāšanu karstā ūdenī.
- Putekļu ērcītes iet bojā gan tiešos saules staros, gan salā, tāpēc matraču, mīksto rotaļlietu un gultasveļas novietošana tiešos saules staros vai aukstumā >8h palīdzēs tās iznīcināt.
- Samazināt istabas augu un sauso dekoru daudzumu, lai nekrātos putekļi, pelējuma sēnītes.
- Izmantot līdzekļus, kuri iznīcina putekļu ērcītes. Šos līdzekļus var iegādāties aptiekās un saimniecības preču veikalos.



TĀ KĀ MPĒ ĀTRI VAIROJAS, ŠIE PASĀKUMI JĀVEIC REGULĀRI!

PELĒJUMS IEKŠTELPĀS

Pelējums ir kaitīgs cilvēka veselībai, jo izraisa gan alerģiskās gan toksiskas reakcijas, gan var provocēt infekcijas.

Izpausmes var būt ļoti līdzīgas mājas putekļu ērcīšu izraisītajām sūdzībām: galvassāpes, nogurums, grūtības koncentrēties. Pelējuma veidošanos iekšstelpās veicina pārmērīgs mitruma daudzums.

Lai novērstu pelējuma veidošanos:

jānovērš telpu iespējamie mitruma avoti un jāpārlicinās – vai darbojas ventilācija vannas istabā, tvaika nosūcējs virtuvē vai ir nodrošināta telpu regulāra vēdināšana.

Kā samazināt mitrumu telpās?

- Veļu jāžāvē ārā, ja tas ir iespējams. Ja izmazgāto veļu izkar vannas istabā – noteikti jāatver logs vai jāieslēdz ventilators;

- Ir jāizvairās izmantot petrolejas vai gāzes sildītājus, kam nav izvada uz āru;
- Telpas jāvēdina regulāri, bet lai izvairītos no kondensācijas guļamtelpā, jāatver logs katru rītu vismaz 15 minūtes, jo cilvēka elpa rada ievērojamu mitruma daudzumu;
- Mēbeles nav vēlams novietot cieši pie sienas, jānodrošina gaisa cirkulācija;
- Jānodrošina kvalitatīva telpu siltumizolācija, lai gaisa temperatūra dzīvojamās telpās un virtuvē būtu robežās no 19°C – 22°C.

ALERĢIJA PRET MĀJDZĪVNIEMIEM

Ne tikai dzīvnieks pats var būt alergēns, bet arī, piemēram, tā siekalas, sviedri, tauki vai arī vielas, kas pielipušas pie dzīvnieka spalvas. Visizplatītākais dzīvnieku pasaules alergēns ir kaķu un suņu spalvas. Ja ģimenē ir alerģijas problēmas, tad nebūtu vēlams iegādāties suni, kaķi vai kādu citu mājdzīvnieku.

Simptomi: pēkšņas iesnas, šķaudīšana, acu nieze, vai apsārtums uz rokas, uzreiz pēc dzīvnieka glaudīšanas.

Kā izsargāties no alerģijas pret dzīvniekiem?

- Neļaut dzīvniekam uzturēties guļamistabā un vannasistabā;
- Regulāri tīrīt māju ar putekļsūcēju un mazgāt grīdas. Lietot labus gaisa attīrītājus;
- Mazgāt dzīvnieku vismaz reizi nedēļā un ķemmēt katru dienu.
- Neļaut dzīvniekam brīvi atrasties mašīnā, lietot pārvadāšanas kastes.
- Mazgāt rokas pēc kontakta ar dzīvniekiem vai tā rotaļlietām.



KUKAIŅU INDE

Ja iekož bite vai lapsene, uz to parasti ir reakcija, kas netiek saukta par alerģisku, bet gan par normālu reakciju (sāpes, nieze, apsārtums). Tomēr, ja pēc kukaiņa kodiena ir tādi simptomi kā elpas trūkums, bezsamaņa, asinsrites traucējumi un šoks, bērnam ir alerģija pret kukaiņa indi. Alerģiskās reakcijas pret kukaiņu indēm var būt ļoti stipras un izraisīt elpas trūkumu, asinsrites traucējumus un bezsamaņu. Tā sauktais anafilaktiskais šoks ir dzīvībai bīstams un retos gadījumos var beigties ar nāvi.

Svarīgi pasākumi, kas samazina insekta kodiena risku:

- Neēst un nedzert brīvā dabā (saldējums, kūkas u.c.), dzerot izmantot salmiņu, lai insekti nenokļūtu mutē
- Nestaigāt basām kājām, īpaši pa ziedošām pļavām.
- Izvairīties no intensīvi smaržojošām vielām (smaržas, krēmi). Arī sviedri pievilina insektus.
- Likvidēt lapseņu pūžņus, ja tādi atrodas dzīvesvietas tuvumā.
- Bites, lapsenes, kamenes un sirseņus neprovocēt ar asām kustībām.
- Uzmanīgi izvilk dzeloni no koduma vietas, cenšoties nepārplēst indes maisiņu
- Sadzelto vietu pēc iespējas ātrāk atdzesēt, apkopt ar vates tamponu kas samērcēts spirtā.
- Lai mazinātu iespējamo alerģiju pret bites (lapsenes) indi, iedzert kādu no antihistamīna preparātiem.

POLINOZE JEB SIENA DRUDZIS

Polinoze ir alerģija pret ziedputekšņiem.

Visizplatītākie alerģēni, kas sastopami svaigā gaisā un izsauc alerģiskas reakcijas, ir ziedputekšņi. Ziedputekšņi ir koku, sienazāļu, nezāļu. Šie alerģēni sastopami pavasara un rudens laikā, tādēļ to izraisītās alerģijas ir sezonālas, proti, tieši šajos gadalaikos tiek novēroti tādi izplatīti simptomi kā **šķaudīšana, iesnas, aizlikts deguns, acu graušana,**

asarošana. Alerģiju izraisa galvenokārt tie ziedputekšņi, kurus pārnēsā vējš. Īpaši bieži - bērzu, alkšņu un lazdu ziedputekšņi. Parasti pieņem, ka alerģiju sezona sākas jau februārī un turpinās līdz oktobrim. Ziedputekšņi ir ļoti mazas, ovālas formas ziedošo augu šūnas. Ziedputekšņu alerģiju izraisītie simptomi reti tiek novēroti lietainās un bezvēja dienās. Tas tāpēc, ka šādi laika apstākļi neveicina ziedputekšņu kustību. Turpretī karsts, sauss un vējains laiks to veicina.

Kā izvairīties no ziedputekšņiem?

- Ziedēšanas sezonā nevajag arī žāvēt veļu;
- Naktīs nav ieteicams turēt atvērtu logu, labāk gulēt pie aizvērtiem logiem. Turēt logus ciet no rīta - ja dzīvo laukos, bet vakarā - ja pilsētā;
- Uzstādīt mājās kondicionieri vai gaisa filtru, regulāri mainīt filtrus;
- Apģērbu, kurš nēsāts ārpus mājas, neienest guļamistabā. Nomainīt un glabāt virsdrēbes, kas satur ziedputekšņus, ārpus guļamistabas;
- Putekšņu sezonas laikā arī ejot lietot saulesbrilles;
- Vēlams ik vakaru iet dušā un izmazgāt matus. Tas pasargās no ziedputekšņu nonākšanas gultā un tālākas to ieelpošanas;
- Ziedēšanas laikā izvairīties no piknikiem, telšu ekskursijām;
- Atpūsties pie jūras, kalnos;
- Palikt iekštelpās pēc iespējas ilgāk karstās, saulainās, vējainās dienās;
- Braucot mašīnā, neturēt vaļā logus;
- Izvairīties no papildus gļotādu kairinātājiem: dūmiem, smaržām, kosmētikas u.t.t.;
- Nepļaut zāli, neravēt;
- Sekot ziedputekšņu prognozēm! www.zied.lv
- **Nelietot uzturā augļus un dārzeņus, ar kuriem var būt krusteniskās alerģiskās reakcijas** (tabula 22 lpp.);
- Pirms sezonas sākt ārsta nozīmēto terapiju, to turpināt ik dienu, pat ja reizēm simptomu nav!



PĀRTIKAS UN ZIEDPUTEKŠŅU KRUSTOTĀS REAKCIJAS

	PĀRTIKA		ZIEDPUTEKŠŅI	
	Biežāk	Retāk	Biežāk	Retāk
Bērzs	sēklu augļi (āboli, bumbieri), burkāni, kivi, tomāti, selerija	rieksti, kauliņu augļi (plūmes, aprikozes, ķirši, nektarīni, persiki), banāni, mango, apelsīni, kartupeļi, soja, aniss, pipari, ķimenes, koriandrs, cigoriņi, fenhels	alksnis, lazda, dižskabārdis, pilādzis, ceriņi, kastanis	olīve, rapsis, timotiņš, vērmele
Timotiņš (sienazāles)	kivi, tomāti, rīsi, kvieši, auzas	sēklu augļi (āboli, bumbieri u.c), kauliņu augļi (plūme, persiks u.c), melone, selerija, sipoli, arbūzi		bērzs, olīve, rapsis, vērmele, saulespuķe
Vibotne (nezāles)	burkāni, selerija, aniss, saules puķu sēklas	sēklu augļi (āboli, bumbieri u.c), kauliņu augļi (plūme, persiks u.c), kivi, mango, zirņi, tomāti, dilles, pipari, ķimenes, zemesrieksti, rieksti, melone	nezāles, vērmele, kumelītes, margrietiņas, saulespuķe	bērzs, olīve, timotiņš
Kumelītes			vērmeles, nezāles	
Margrietiņas				saulespuķe
Saulespuķes			vērmele	olīve, timotiņš, margrietiņas
Dižskabārdis			bērzs	alksnis, lazda
Ozols			bērzs	
Alksnis	selerijs, bumbieri, āboli	ķirši, rieksti, mandeles	bērzs	dižskabārdis, lazda
Pilādzis			bērzs, ceriņi, olīve	
Ceriņi			pilādzis, olīve	
Lazda	lazdu rieksti	valrieksti, mandeles	bērzs	dižskabārdis, alksnis
Kastanis			bērzs	
Olīve			pilādzis, ceriņi	bērzs, timotiņš, vērmele, saulespuķe
Vītols			pūpols	
Rapsis				bērzs, timotiņš

ASTMAS PACIENTAM DRAUDZĪGA SKOLA

Vispirms jānoskaidro?

1. Vai skolā **smēķē**?
2. Vai bērns var nest līdzī **savas zāles**?
3. Vai skolā ir pieejams **ricības plāns smagas astmas lēkmes** gadījumā?
4. Vai skolā katram bērnam ar astmu ir savs (rakstīts) **ricības plāns**?
5. Vai skolas **medmāsiņa** ir katru dienu, visu dienu?
6. Vai kāds **apmāca** skolā strādājošo **personālu** un bērnus kā rīkoties astmas lēkmes laikā?
7. Vai bērni ar astmu brīvi piedalās **sporta nodarbībās**?
8. Vai skolā nepieciešamības gadījumā ir ātri pieejams „**glābējinhālatori**”?
9. Vai skola var **mainīt** bērna **slodzi** atbilstoši tā pašsajūtai?
10. Vai skolā rūpējas par **iekštelpu gaisa tīrību** (t.i., mazina astmas simptomu ierosinātājus)?

ASTMA UN SPORTS SKOLĀ

Atbrīvojums no fizikultūras, īpaši ilgstošs, bieži nodara ļaunu. Katram bērnam ir savas individuālas nianšes, tomēr **fiziskām aktivitātēm** astmas gadījumā **jābūt**.

Jāievēro šādi principi -

- fiziskā **slodze jākāpina pamazām**, bērnam jāprot pareizi iesildīties;
- bērniem piemērotāka cikliska, ne monotona slodze;
- slodze vēlama siltā gaisā, jo auksts gaiss var izraisīt bronhospazmu;
- jācenšas izvairīties no straujas atdzišanas;
- nedrīkst nodarboties ar sportu **putekļainās un mitrās telpās** un uz putekļainiem matračiem;
- **koku un pļavas zāļu ziedēšanas** laikā bērniem ar alerģiju pret ziedputekšņiem nav ieteicamas sporta nodarbības ārā;
- pirms fiziskas slodzes ir atļauts lietot 2=4 pūtienu *Salbutmola*, ja tas ir saskaņots ar ārstu.

NODERĪGA INFORMĀCIJA

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 (var zvanīt darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti. Ģimenes ārsti un ārstu palīgi sniedz medicīniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuriem nepieciešams medicīnisks padoms vienkāršu saslimšanu gadījumos).

Nacionālā veselības dienesta Kontaktpunkts ir informācijas centrs, kas sniedz informāciju par savas (Latvijas) valsts veselības aprūpes sistēmu un pārrobežu veselības aprūpes pakalpojumu saņemšanas kārtību: **telefoniski pa bezmaksas tālruni** Latvijas iedzīvotājiem **80001234** (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00).

Gadījumā, ja bezmaksas informatīvā tālruņa līnija ir aizņemta un Jūs nevēlaties pārzvanīt citā laikā, nepieciešamo informāciju Jūs varat saņemt **elektroniski, nosūtot savu jautājumu uz e-pastu: nvd@vmnvd.gov.lv.**

BKUS Zvanu centrs - pieteikšanās konsultācijām un izmeklējumiem **tālrunis: 67064461; 8866** vai **rakstot: poliklinika@bkus.lv.**

Mājas lapas, kurās var atrast informāciju par dažādām veselības tēmām:

 **bkus.lv**

 **zied.lv**

 **vesels.lv**

 **pulmo.lv**

 **veseligrizdinieks.lv**

 **astmaalergija.lv**

 **bernsklepo.lv**

 **elpobrivi.lv**

 **vm.gov.lv**

Šis buklets izdots ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu.

Par bukleta saturu atbild Nodibinājums "Ilgspējīgas attīstības fonds"

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija

www.sif.lv

www.eeagrants.lv

www.eeagrants.org