



Astma u dětí



PROČ JE TŘEBA

TO ŘEŠIT HNED?

Kana hin le čhavoren astma. Soske maj sig mušinas te džal ko dočtoris?

PŘÍBĚH EVIČKY



**Život s
astmatem?
Evička o tom ví
své.**

str. 4





Obsah

Příběh Evičky	4
Souhrn o dětském astmatu	6
Jak zjistíte, že má vaše dítě astma?	8
Proč je důležité jít k lékaři?	9
Léčba – co můžete očekávat?	10
Proč je léčba dětského astmatu důležitá?	11
Inhalátory k podávání léčby	13
Jak pomohla léčba Evičce?	14
Deset krůčků ke zvládnutí dětského astmatu	14

Děkujeme Evičce a její mamince za spolupráci na této brožuře. Pevně věříme, že vás příběh Evičky zaujme a inspiruje k vašim krůčkům ke správnému zvládnutí dětského astmatu.



Příběh Evičky



Evička se narodila jako nejmenší z trojčat. Její maminka v průběhu těhotenství kouřila, a miminko bylo i po narození nadále vystaveno pasivnímu kouření.

Před dvěma lety začala mít Evička problémy s dýcháním. Často kašlala, nemohla se zplna nadechnout a trpěla častými záněty průdušek. Maminka si myslela, že se jedná o chřipky. Podávala jí léky zakoupené v lékárně a vyzkoušela i různé mentolové mastičky.

Eviččin zdravotní stav se však nelepšil. Naopak, jednoho dne se jí přihoršilo tak, že lapala po dechu, hlasitě pískavě dýchala a cítila obrovský tlak na hrudi. Byla vyděšená a vyčerpaná. Maminka se bála o její život a odvezla ji do nemocnice. Zde Evičku okamžitě napojili na kyslík. Dívka si prošla náročnou léčbou. Po vyšetřeních zjistili, že trpí astmatem.

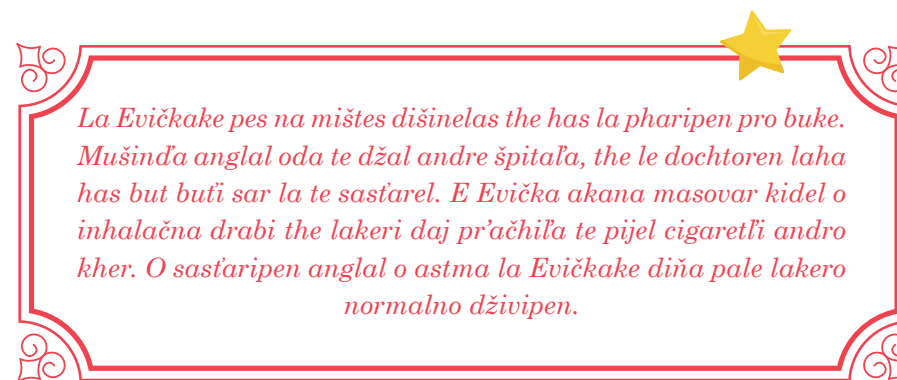
Astma u dětí



Lékaři Evičce předepsali inhalační léky a mamince vysvětlili, jak je důležité, aby Evička dýchala čistý vzduch. Maminka přestala v domácnosti kouřit. Evička postupně prochází dalšími vyšetřeními a pravidelně navštěvuje odborného lékaře.



Její astma je pod kontrolou. Je schopna hrát si s ostatními dětmi a snadno se zapojuje i do jiných aktivit. Evička opět zvládne hodinu tělocviku i školní výlety. Díky inhalačním lékům a čistšímu vzduchu v domácnosti se cítí mnohem lépe. Její maminka vyhledala odbornou pomoc a snaží se přestat kouřit.



La Evičkake pes na mištes dišinelas the has la pharipen pro buke. Mušinda anglal oda te džal andre špitala, the le dochtoren laha has but buñi sar la te sastarel. E Evička akana masovar kidel o inhalačna drabi the lakeri daj pr'ačhiła te pijel cigaretli andro kher. O sastaripen anglal o astma la Evičkake diña pale lakero normalno dživipen.



Astma

Evička trpí astmatem. Znamená to, že má dlouhotrvající zánět průdušek, který se projevuje kašlem a problémy s dýcháním.

Co je dětské astma?

- ✓ Stav ohrožující zdraví a život.
- ✓ Příčina záchvatů dušnosti.
- ✓ Onemocnění, které se dá léčit.

Co dětské astma není?

- ✗ Stav, ze kterého dítě časem vyroste.
- ✗ Onemocnění, které můžete brát na lehkou váhu.

Co přispívá ke vzniku dětského astmatu?

- astma v rodině
- virové infekce
- alergie
- znečištěný vzduch
- kouření v rodině



Astma u dětí



Příznaky

- Dušnost a pískoty při dýchání / *Tasaviben the pukišagos kana dišinen*
- Dlouhodobý suchý kašel přes den i v noci / *Šuko chasaviben tosara the raťi*
- Bolesti na hrudi / *Dukh pro buke*

Jaká rizika dětské astma přináší?

- zahlenění / *limengero*
- dlouhodobý kašel / *chasaviben*
- dušení / *tasaviben*
- selhání dýchání / *problemi kana dišinen*
- malý růst a školní absence / *cikno baruvišagos o čhavore na phiren andre škola*

Co dělat při dětském astmatu?

1

Jděte k lékaři.

2

Zajistěte čistý vzduch.

3

Užívejte předepsané léky.



Jak zjistíte, jestli má vaše dítě astma?

Pokud má vaše dítě příznaky astmatu:

- Navštivte praktického dětského lékaře a svěřte se s potížemi svého dítěte.
- Lékař vaše dítě podrobně vyšetří. Poslech dýchání je přitom nejdůležitější.



U větších dětí je důležité vyšetření dechu speciálním přístrojem - spirometrem.

- Toto vyšetření **nebolí. Fouká se při tom do trubičky**, která je napojena na počítač.
- Počítač **vyhodnotí** dechové úsilí.
- Pomocí spirometru **lékař určí diagnózu astmatu**.



U malých dětí určí lékař onemocnění astmatu **na základě těchto příznaků:**

- atopická dermatitida
- alergická rýma
- pískoty při dýchání mimo období nachlazení
- změny ve výsledcích laboratorního vyšetření krve
- astma v rodině



Proč je důležité jít k lékaři?

- Lékař zhodnotí, jak závažné jsou příznaky vašeho dítěte a může vás odeslat k plicnímu specialistovi.
- **Plicní specialista** navrhne potřebná vyšetření k určení diagnózy.
- Doporučí základní opatření v životním prostředí dítěte s cílem omezit jeho potíže.
- Podle potíží navrhne léčbu, která uleví od příznaků.
- Doporučí léčbu na míru tak, abyste používali co nejméně léků k udržení astmatu dítěte pod kontrolou.

Máte obavy? Nejste sami...

„Doktorům jsem se vyhýbala. Bála jsem se, že mě budou za Eviččiny problémy vinit. Všechno ale bylo jinak. Doktoři byli moc ochotní. Se vším nám pomohli a Evičce se ulevilo.“





Léčba

Co můžete očekávat?

Na léčbu astmatu **není žádný jednorázový lék**, který by vaše dítě nemoci zbavil. Nejdůležitější je **pravidelnost a důslednost** v dodržování inhalační léčby.



Jak astma omezilo Evičce život?

„Bylo mi moc zle a musela jsem do nemocnice. Máma si dělala starosti. Byla jsem vyčerpaná a hrozně jsem se bála. V nemocnici mi bylo smutno. Když nám řekli, že mám astma, tak se mámě ulevilo. Ted' už ví, jak mi má pomoci.“



- Hodně jsem kašlala.
- Špatně se mi dýchalo.
- V noci jsem nemohla spát.
- Neměla jsem chuť na jídlo, zhubla jsem.
- Ve škole jsem byla unavená a nemohla jsem se soustředit.
- Nemohla jsem s ostatními dětmi běhat a cvičit.
- Maminka nevěděla, jak mi pomoci. Byla moc smutná.



Proč je léčba dětského astmatu důležitá? /

Save riski anel o astma?

- Dlouhodobý noční kašel **zhoršuje školní prospěch** tím, že dítě je unavené. / *Le čhavereske peren tele o znamki andre škola.*
- Dlouhodobý kašel **zhoršuje psychický stav**, dítě se cítí méněcenné mezi svými spolužáky a vrstevníky. / *Demavel tele e psichika.*
- Neléčené astma může dítě **omezovat ve sportu**, ale i v běžných pohybových aktivitách jako je třeba hraní si s ostatními dětmi. / *O čhavoro našti športinel.*
- Neléčené astma **zpomaluje růst**. / *Na mištes barol.*
- Opakované stavy s nízkou hladinou kyslíku v krvi mohou **poškodit srdce a mozek**.
- Dlouhodobý zánět na průduškách **může vést nakonec k nevratnému poškození plic**. / *Šaj anel le manušes kijo agor kana o buke hine mosarde the našti oda ňiko sastarel.*
- **Astmatický záchvat** může být tak silný, že může být potřeba napojení na dýchací přístroj a vzácně vést i k úmrtí. / *O astmaticko zachvatos šaj avel the but zoralo, hoj šaj o manuš avel thodo pro mašini so anglal leste dišinen the šaj oda anel le manušes kijo meriben varekana.*



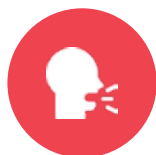


Co je důležité při léčbě astmatu v dětském věku?



Provést opatření v životním prostředí dítěte. / *Te kerel feder dživipen andre saovo o čhavoro dživel.* Je důležité snížit vystavení dítěte dráždivým vdechovaným látkám, především kouření.

Důsledné podávání protizánětlivých inhalačních léků. / *Duslednones te lel o inhalačna drabi save maren tele o zaněto.* Inhalační léčba je dlouhodobá a snižuje zánět v průduškách plic.



Důležitá je i úlevová léčba, to znamená užívání léků, které se používají při zhoršení obtíží. / *But importantno hin the o sasčaripen savo marel tele te pes o manuš saves hin astam na šunel mištes.*

Potřebná je i podpora širší rodiny s důslednou léčbou. / *Kampel jak cači famelija dodkihel pro sačaripen.*



U některých dětí je vhodná lázeňská léčba. / *Anglal varesave čhavore hin mištes kana džan the andro lazňi.*



Inhalátory k podávání léčby

- Inhalátor je plastová nádoba s léčivou tekutinou nebo práškem.
- Lékař a sestra na ambulanci vám jejich použití vždy vysvětlí a názorně ukáží.
- Při každé další návštěvě lékař zkontroluje, jestli používáte inhalátor správně tak, aby léčba astmatu u vašeho dítěte byla co nejkvalitnější.
- Doma si můžete prostudovat návod, který je vždy součástí balení.



Pane doktore, nevíme si s tím inhalačním sprejem rady.



Ukažte, společně se na to podíváme. Možná vaší dceři tento typ nevyhovuje.



Inhalačních pomůcek je celá řada, každému vyhovuje něco jiného.





Jak Evičce pomohla léčba?

Už mám zase chuť na jídlo.

Máma už ví, jak mi pomoci. Je teď víc v pohodě.

Výlety už se nemusí plánovat podle toho, abych to zvládla s dechem.



Přestala jsem kašlat.

Můžu se přidat ke kamarádům v hodině tělocviku.

Deset krůčků ke zvládnutí dětského astmatu / *Štaripena anglal o sastipen*



1. Kouření

Úplný zákaz kouření v prostředí dítěte s astmatem je prvním krokem k lepšímu vzduchu. / *Kana tumen hin čhavore saven hin astma hin feder te pr'áčhel talam te pijel andro kher the te tumaro čhavoro hino paš tumende, hin oda peršo veca savi šaj šigitinel jak tumare čhave dživen andro feder luftos.*



2. Opatření proti alergiím

Prach v domácnosti je nejsilnějším zdrojem alergie. / *Te tumen hin khere but prachos hin oda nekbareder veca savi šaj anel buteder alergii.*

Častý úklid a omezení zdrojů prachu v domácnosti (koberce, záclony) patří mezi důležitá opatření. U některých dětí s astmatem naopak může vadit **určitý druh rostlinného pylu nebo zvířecí chlupy**.

3. Dlouhodobá léčba

Chronický zánět průdušek je základním principem vzniku a zesílení astmatu. Proto je důležité podávání inhalačních protizánětlivých léků. / *Hin but importantno te del le manušes ola drabi so leske tele maren o zaněto.*



Důležitá je pravidelnost a důslednost. Zánět je díky tomu pod kontrolou.



4. Správně rozpoznat astmatický záchvat

Zhoršení nebo ztráta kontroly astmatu nejčastěji přichází při infekci (rýma, nachlazení) nebo po kontaktu se známým alergenem (spouštěč alergické reakce).



V případě náhlého zhoršení kašle, dušnosti nebo pocitu tlaku na hrudi **je nutné kontaktovat lékaře.** / *Kana pes o chasaviben but mosarel , o manuš našti dišinel te hin les dukh pro buke majinen te vičinel le dochtoriske.*

Mějte vždy připravený „**Písemný plán léčby astmatu**“, který jste obdrželi od svého plicního lékaře při kontrole.



5. Úlevový lék vždy po ruce

V situaci těžkého záchvatu může inhalátor zachránit život. / *Andre situacija kana hin varekas zachvato o inhalatoris šaj ratinel ole dženes.*

Mějte u sebe vždy svůj inhalátor. Při astmatickém záchvatu se kriticky zúží průdušky a inhalátor je pak roztáhne.

6. Správná inhalační technika

Nebojte se ptát svého lékaře. / *Ma daran te phučel peskere dochtoristar.*

Je potřeba inhalátor správně používat. V opačném případě se může stát, že se **léky nedostanou na potřebné místo – do průdušek.**



7. Lázeňská léčba

V lázních se dítě dostane na čerstvý vzduch. V průběhu pobytu se dítě také naučí různá dechová cvičení a správnou techniku inhalační léčby.



Požádejte plicního lékaře o doporučení. Praktický dětský lékař vám pak s tímto doporučením vystaví žádost o lázeňský pobyt. / *Mangen peskere dochotori anglal o buke vaš e rekomandacija. O prakticko dochotris tumnge šaj del papira andro lazňi.*



8. Podpora rodiny

Zapojte rodinu do péče o dítě s astmatem.

Je důležité, aby se vyznali v základech léčby astmatu a mohli být nápomocní.

9. Poučení učitelé, spolupráce školy

Informujte učitele o astmatu a alergiích vašeho dítěte, **aby se dalo předejít rizikovým situacím.** / *Phenen la učitelkake pal o astma the pal o alergii.*



10. Pohybová aktivita



Dětské astma neznamená, že dítě nemůže sportovat. Opak je pravdou. / *Čhavorikano astma naznameňiel hoj o chavor našti sportinel.*

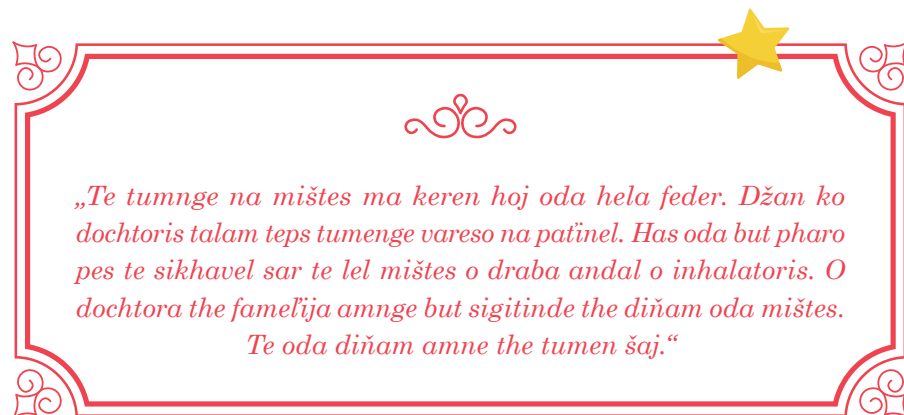
Zlepšení kondice dýchacího ústrojí pohybem může být velmi důležité při zvládnání situací, kdy je astma pod horší kontrolou.



A co vzkazuje Evička a její maminka čtenářům?

„Nepodceňujte příznaky. Běžte k doktorovi hned, když se vám něco nezdá.“

„Bylo těžké naučit se správně používat inhalátory. S podporou doktorů a celé rodiny jsme to zvládli. A když jsme to zvládli my, tak vy můžete taky.“



Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)
Mgr. Jiří Souček (SZÚ)
Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)
Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Autor

MUDr. Arpád Kerekes (FN Brno a LF MU)

Editor

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022.

Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma**.

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz