

Корак 1.6. – АСТМА АКЦИОНИ ПЛАН

Како да контролишете ствари које могу погоршати Ваше здравствено стање овај водич ће Вам дати сугестију како да избегнете окидаче за астму.

Буба швабе

Многи људи са астмом су алергични на осушене излучевине и остатке буба шваба.

Најбоље је:

- чувајте храну у затвореним посудама, ђубре држите у затвореним контејнерима.
- За уништавање бубшваба користите одговарајућа средства
- приликом употребе спреја, останите ван просторије довољно дуго како би се дејство спреја изгубило.

Буђ у кући

Поправите славине које цуре, цеви и остале могуће изворе буђи.

Очистите површине које је захватила буђ средством на бази варикине.

Полен и буђ ван куће

Током сезоне алергија (када су у ваздуху велике концентрације алергена и спора буђи) урадите следеће:

- Затворите прозоре.
- Останите у кући (ако можете) са затвореним прозорима од јутра до после поднева, тада је највећа концентрација спора и честица буђи у ваздуху.
- Разговарајте са Вашим лекаром да ли треба да узимате повећане дозе антиинфламаторних лекова пре почетка сезоне алергија

Животиње

Неки људи су алергични на фрагменте коже, осушене животињске излучевине настале од пернатих и крзнених животиња.

Најбоље је:

- Немојте држати кућне љубимце у Вашем окружењу, нарочито оне са крзном и перјем.

Или бар покушајте да:

- Увек држите кућне љубимце ван спаваће собе и увек држите врата спаваће собе затвореним.
- Уклоните тепихе и намештај пресвучен тканином, ако ни то није могуће држите љубимце подаље од њих.

Гриње

Многи људи са дијагнозом астме су алергични на гриње. То су ситни инсекти који се налазе у сваком дому, у душецима, јастуцима, теписима, постељинама, одежњи, пуњеним играчкама...

Оно што може да помогне да немате честе нападе астме:

- Редовно усисавајте душек на коме спавате.
- Перите јастук једном недељно у топлој води, прање у хладној или млакој води са употребом детерџента или варикине такође може да помогне.
- Перите у топлој води прекриваче и ћебад једном недељно.
- Смањите влагу у просторији испод 60%, од помоћи Вам могу бити клима уређаји.
- Покушајте да не спавате на јастуцима који су пресвучени платном.
- Уклоните тепихе из спаваће собе.
- Не чувајте плишане пуњене играчке на кревету или их перите једном недељно у топлој води са детерџентом или варикином.

Дувански дим, јаки мириси и спрејеви

- Ако сте пушач, разговарајте са лекаром или фармацеутом како да престанете да пушите, замолите чланове Ваше породице да престану са пушењем.
- Не дозволите пушење у Вашој кући.
- Ако је могуће немојте користити шпорет на дрва, керозинске лампе или камине.
- Не удишите јаке мирисе или спрејеве, парфеме, талк, лакове за косу и боје.

Усисавање

- Замолите некога да то уради уместо Вас једном или два пута недељно. Будите ван просторије у којој се усисава, и кратко након тога.
- Ако сами усисавате користите маску.

Остале ствари које погоршавају астму

- Сулфити у храни и пићима - немојте пити пиво или вино, јести суво воће, ако вам провоцирају симптоме.
- Хладан ваздух - покријте нос и уста шалом током хладних или ветровитих дана.
- Остали лекови које користите - обавестите Вашег лекара или фармацеута које све лекове користите.
- Уколико у апотеци тражите лекове за прехладу, лекове против болова, витамине и остале суплементе, нагласите да болујете од астме.

ЛИЧНИ АКЦИОНИ ПЛАН ЗА АСТМУ

ВАЖНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ

- Име и презиме.....
- Име лекара.....
- Хитни контакт.....
- Окидачи.....

ЗЕЛЕНА (СИГУРНА) ЗОНА

- дисање лако
- нема кашља ни звиждања
- уобичајене активности су могуће
- спавање преко ноћи је могуће
- вежбање је могуће
- **НАСТАВИТИ СА ЛЕКОМЗА ДУГОТРАЈНУ ТЕРАПИЈУДНЕВНО.**
- 5 минута ПРЕ ВЕЖБАЊА узети лек _____ удаха

ЖУТА (ОПРЕЗ) ЗОНА

- кратак дах
- кашаљ, звиждање или стезање у грудима
- тешкоће при уобичајеним активностима
- тешкоће приликом спавања
- симптоми прехладе или грипа
- **НАСТАВИТИ СА ЛЕКОМ ЗА ДУГОТРАЈНУ ТЕРАПИЈУ ИЗ ЗЕЛЕНЕ ЗОНЕ, И ДОДАТИ.....ЛЕК ЗА БРЗО ОТКЛАЊАЊЕ СИМПТОМА**
- **ПОЗОВИТЕ СВОГ ДОКТОРА, АКО** се симптоми не врате у зелену зону, после 1 сата од примене горе поменуте терапије

ЦРВЕНА (ОПАСНА) ЗОНА

- тешки проблеми са дисањем
- немогућност обављања уобичајених активности
- тешкоће приликом ходања и причања
- лек за брзо отклањање симптома не делује
- **УЗМИТЕ..... И ОДМАХ ПОЗОВИТЕ ЛЕКАРА.**
- **УКОЛИКО СЕ СИМПТОМИ НЕ ПОБОЉШАЈУ И НЕ МОЖЕТЕ СТУПИТИ У КОНТАКТ СА ЛЕКАРОМ, ИДИТЕ У БОЛНИЦУ ИЛИ ПОЗОВИТЕ 194**