

EDUKACJA PACJENTA Z ASTMĄ OSKRZELOWĄ

Czynniki mogące wyzwoić napad i/lub zaostrzenie astmy:

- alergeny,
- zakażenia układu oddechowego (głównie wirusowe),
- zanieczyszczenia powietrza (w tym także dym tytoniowy),
- wysiłek fizyczny,
- silne emocje,
- zmiany pogody,
- leki (β -blokery, NLPZ),
- pokarmy i dodatki do żywności.

Co robić w razie zaostrzenia astmy?

1. Przyjmij doraźnie 2–6 wdechów krótko działającego leku rozkurczającego oskrzela za pomocą inhalatora. Zwykle stosuje się szybko działający β 2-mimetyk wziewny (salbutamol, fenoterol). Jeżeli masz komorę inhalacyjną (spejser), użyj jej podczas przyjmowania leku.
2. Jeżeli inhalacja leku spowodowała ustąpienie dolegliwości, a duszność nie nawraca przez kilka godzin, najpewniej dodatkowe postępowanie nie będzie konieczne (chyba, że Twój lekarz zalecił inaczej w Twoim pisemnym planie postępowania).
3. Jeżeli inhalacje szybko działającego β 2-mimetyku wziewnego nie przyniosły istotnej poprawy, zastosuj dodatkowe leczenie przewidziane w Twoim planie postępowania, zgłoś się do lekarza albo wezwij pogotowie ratunkowe.
4. Jeżeli duszność utrudnia Ci mówienie, masz wrażenie, że za chwilę możesz stracić przytomność, pilnie wezwij pogotowie ratunkowe. Oczekując na przybycie karetki, kontynuuj przyjmowanie leku β 2-mimetyku szybko działającego (nawet do 10 wdechów).
5. Do szpitala zabierz ze sobą całość swojej dokumentacji medycznej (jeżeli chorujesz nie tylko na astmę, a nie byłeś/aś nigdy w szpitalu, poproś lekarza rodzinnego, by przygotował Ci na piśmie informacje o rozpoznanych u Ciebie chorobach i stosowanym leczeniu) oraz zapisane na kartce leki, które aktualnie przyjmujesz.



6. Jeżeli w przeszłości występowały u Ciebie wymienione niżej czynniki ryzyka, należy wcześniej szukać pomocy medycznej w przebiegu zaostrzeń:

- a. intubacja i mechaniczna wentylacja z powodu zaostrzenia astmy,
- b. stosowanie glikokortykosteroidów doustnych w czasie ostatnich kilku miesięcy,
- c. niestosowanie glikokortykosteroidu wziewnego,
- d. konieczność doraźnej pomocy medycznej (np. na SOR) z powodu astmy w ciągu roku.