Astma

Czynniki wyzwalające astmę

Czym są czynniki wyzwalające astmę?

Jednym ze sposobów postępowania w astmie u dziecka jest unikanie czynników wyzwalających tę chorobę. Są to czynniki, które są nieszkodliwe dla większości ludzi, ale mogą powodować zaostrzenia choroby u dzieci z astmą.

Typowe „wyzwalacze” to:

alergeny, takie jak pyłki, pleśnie i łupież zwierząt domowych;
zabrudzenia obecne w powietrzu (substancje drażniące lub zanieczyszczenia);
zakażenia układu oddechowego, takie jak przeziębienia lub grypa,
określone warunki pogodowe;
wysiłek fizyczny;
refluks żołądkowo-przełykowy (GER).

inne, rzadziej występujące czynniki: m. in. śmiech, płacz i stosowanie niektórych leków.

Dzieci nie mogą przez cały czas unikać wszystkich środków wyzwalających. Ale uważne obserwowanie dziecka w celu poznania tych czynników, a następnie pomaganie dziecku w ich unikaniu, może kontrolować objawy astmy.

Jakie czynniki wyzwalające astmy występują u mojego dziecka?

„Wyzwalacze” są różne dla każdego dziecka. Niektóre mogą powodować objawy astmy tylko w określonych porach roku. Inne mogą przestać być czynnikiem wyzwalającym, gdy dziecko się dorośleje i „wyrasta” ze swojej astmy.

W celu określeniu czynników wyzwalających u dziecka niezbędna będzie Pana/Pani współpraca z lekarzem. Lekarz może zalecić prowadzenie dzienniczka astmy w celu zapisywania objawów, leków i odczytów szczytowego przepływu powietrza u Pana/Pani dziecka. Można w nim także zapisać, kiedy i gdzie wystąpiły objawy, aby pomóc w identyfikacji możliwych czynników wyzwalających.

Jeśli lekarz Pana/Pani dziecka uważa, że czynnikami wyzwalającymi są alergeny, to u dziecka konieczne może być wykonanie tzw. punktowych testów skórnych.

Jak możemy uniknąć czynników wyzwalających astmę?

Jeśli wyzwalaczem są alergeny

Alergeny to jedne z najczęstszych czynników wyzwalających astmę. Obejmują one:

łupież zwierzęcy (drobne płatki martwej skóry), ich ślinę (plwocinę) lub mocz albo pióra, karaluchy,
roztocza kurzu domowego,
pleśnie,
pyłki.

Nie można uniknąć wszystkich alergenów, ale można zminimalizować ich liczbę w domu. Należy skupić się na pomieszczeniach, w których dziecko śpi i się bawi:

Te pomieszczenia powinny być czyste i możliwie najbardziej wolne od kurzu. Oznacza to cotygodniowe odkurzanie i sprzątanie, pozbycie się zbędnych rzeczy, wyrzucenie niepotrzebnych wypchanych zwierząt i regularne mycie innych wypchanych zwierząt w gorącej wodzie.

Należy **co tydzień** prać prześcieradła w gorącej wodzie i pozbyć się puchowych poduszek i kołder.

Trzeba zamiast tego zastosować hipoalergiczne powłoki na materac, sprężyny tapicerskie oraz poduszki.

Jeśli to możliwe, powinno się usunąć z pomieszczeń dywaniki i wykładziny dywanowe.

Należy często czyścić zasłony (które powinny nadawać się do prania).

Trzeba upewnić się, że wilgotne obszary, takie jak łazienki, piwnice i pralnie, często się sprząta i są one odpowiednio wentylowane tak, aby nie tworzyły się w nich pleśnie. W wilgotnych miejscach należy zainstalować osuszacze.

Nie należy używać nawilżaczy powietrza.

Należy sprawdzać miejscowe komunikaty o liczbie pyłków i pleśni. W wietrzne dni, kiedy te liczby są duże, należy zaplanować dla dziecka aktywności w domu.

Należy używać pułapek na karaluchy lub dokonać ich profesjonalnej eksterminacji, aby uwolnić swój dom od tych owadów. Kuchnię należy utrzymywać w czystości, a dom powinien być wolny od stosów papieru.

Jeśli czynniki drażniące (zanieczyszczenia) są czynnikami wyzwalającymi

Czynniki drażniące mogą dotyczyć każdego - nawet osoby, która nie choruje na astmę. Zwykle nie są poważnym problemem, ale u dzieci chorych na astmę mogą prowadzić do obrzęku dróg oddechowych i zaostrzeń choroby.

Często występujące czynniki drażniące obejmują:

środki zapachowe,
aerozole w spreju,
produkty czyszczące,
dym tytoniowy i powstający przy spalaniu drewna,
opary farb lub opary benzyny,
zanieczyszczenie powietrza.

Oto kilka sposobów na zmniejszenie ilości środków drażniących spotykanych w domu:

Jeśli zauważy się, że jakiś produkt wyzwala astmę u Pana/Pani dziecka, należy przejść na jego postać, która nie zawiera środków zapachowych lub nie występuje w aerozolu.

Nie należy rozpalać ognia (kiedy opałem jest drewno) w domu.

Trzeba utrzymywać dziecko z dala od miejsc, w których wykonuje się prace malarskie lub stolarskie.

Jeśli gotuje się na kuchence gazowej, należy sprawdzić, czy kuchnia jest dobrze wentylowana - jeśli to możliwe, opary powinny kierować się poza dom.

Powinno się zakazać palenia w domu i w samochodzie oraz sprawdzić, czy Pana/Pani dziecko unika zadymionych miejsc (takich jak restauracje czy miejsca różnych imprez).

Proszę zastanowić się nad zakupem filtra powietrza do domu lub nad uruchamianiem klimatyzacji przez cały rok (trzeba wtedy regularnie czyścić filtr). Należy również sprawdzać raporty dotyczące jakości powietrza. W dniach, w których ta jakość jest szczególnie zła, należy trzymać dziecko w pomieszczeniu z klimatyzacją.

Zapobieganie zakażeniom

Zakażeń dróg oddechowych, takich jak przeziębienie lub grypa, trudno jest uniknąć. U dzieci z astmą problemy z oddychaniem wywoływane przez przeziębienia mogą trwać kilka dni lub nawet kilka tygodni po wyzdrowieniu.

Proszę nauczyć wszystkich członków swojej rodziny, jak ważne jest mycie rąk. Dzieci w wieku 6 miesięcy i starsze powinny otrzymać coroczną szczepionkę przeciw grypie. Jest to szczególnie ważne dla dzieci z astmą, które są bardziej narażone na wystąpienie po grypie różnych problemów zdrowotnych.

Jeśli czynnikiem wyzwalającym są ekstremalne warunki pogodowe

Niektóre warunki pogodowe mogą wywołać zaostrzenia astmy, co obejmuje:

wietrzną pogodę (w czasie której może zwiększać się stężenie pyłków i pleśni wzbijających się w powietrze),
ulewne deszcze (które mogą powodować, że drzewa i trawy wytwarzają więcej pyłku),
skrajne zimno lub ciepło,
dużą wilgotność lub bardzo suche powietrze.

Jeśli warunki pogodowe są czynnikami wyzwalającymi, trzeba sprawdzać prognozę pogody i ograniczać czas spędzany przez dziecko na zewnątrz w dni, które stwarzają problemy. Jeśli zimna pogoda jest „wyzwalaczem”, należy zakrywać nos i usta dziecka szalikiem. Jeśli problemem jest gorące i wilgotne środowisko, należy trzymać dziecko w klimatyzowanym środowisku.

W niektórych przypadkach może być konieczne zwiększenie dawki leku stosowanego przez dziecko.

Jeśli czynnikiem wyzwalającym jest wysiłek fizyczny

W przypadku niektórych dzieci z astmą wysiłek fizyczny może być jedynym „wyzwalaczem”. Wraz z alergenami jest jednym z najczęstszych czynników wyzwalających. Może to być szczególnym problemem u osób, u których astma nie jest dobrze leczona. Ale to jest jedyny

czynnik wyzwalający, którego dziecko nie powinno unikać, ponieważ wysiłek fizyczny jest ważny dla ogólnego stanu zdrowia.

Nie należy zniechęcać dziecka się do aktywności lub uprawiania sportów. Zamiast tego należy porozmawiać ze swoim lekarzem o tym, co dziecko powinno zrobić przed, podczas i po wysiłku. Może to obejmować przyjmowanie leku przed rozpoczęciem ćwiczeń lub zawodami sportowymi.

Jeśli czynnikiem wyzwalającym jest refluks żołądkowo-przełykowy

Istotą refluksu żołądkowo-przełykowego jest cofanie się zawartości żołądka do przełyku. Niektóre dzieci wdychają tę cofniętą treść do płuc, co może uszkadzać drogi oddechowe i pogarszać przebieg astmy.

Jeśli to refluks jest czynnikiem wyzwalającym, jego leczenie może pomóc w złagodzeniu objawów astmy u Pana/Pani dziecka.

Sprawdzone przez: Aledie Amariah Navas Nazario, MD
Data sprawdzenia: sierpień 2018 r.

Uwaga: Wszystkie informacje są przeznaczone wyłącznie do celów edukacyjnych. W celu uzyskania szczegółowych zaleceń lekarskich, rozpoznania i leczenia należy skonsultować się ze swoim lekarzem.

© 1995-2019 The Nemours Foundation/KidsHealth®. Wszystkie prawa zastrzeżone. Używanie dozwolone po uzyskaniu licencji.

Tłumaczenie: Advocate Aurora Health

Ilustracje udostępnione przez: The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock oraz Clipart.com.

KidsHealth Educational Partner

Znajdź lekarza
Uwaga: Ten odnośnik przeniesie Pana/Pana na stronę internetową dostępną tylko w języku angielskim.