

Dodatak 2: Upute za pacijente - Astma

Upute za pacijente: astma

Upute za: _____ Datum: _____

Ako imate astmu, dišni putovi su vam osjetljivi i ponekad preburno reagiraju, posebno kad su izloženi čimbenicima koji je izazivaju. Tada dolazi do:

- Upale – sluznica dišnih putova je otečena i iritirana i stvara se više sluzi
- Bronhokonstrukcije – mišići stijenki dišnih putova se stežu

Čimbenici koji izazivaju astmu

To su stvari koje kod nekih ljudi obično pogoršavaju astmu:

- Čestice kućne prašine, pelud, plijesan
- Životinjsko krzno, slina (posebno mačja)
- Virusne infekcije pluća, npr. prehlade, gripa
- Hladan zrak ili nagle promjene temperature
- Dim cigareta i ostali ispušni plinovi
- Određeni lijekovi (upitajte svog liječnika ili ljekarnika)
- Emocionalan stress, uzbuđenje, smijeh
- Čimbenici na radnom mjestu, kao što su prašina, kemikalije ili plinovi

Određena hrana, aditivi i lijekovi povezani s aspirinom također mogu pospješiti astmu kod nekih ljudi.

Što mogu napraviti?

- Otkrite što vam pospješuje astmu i izbjegavajte to
- Nemojte pušiti
- Pravilno koristite inhalator. Zamolite svog liječnika ili ljekarnika da provjeri da li ga pravilno koristite. Ako koristite inhalator s odmjerenom dozom, koristite ga s komoricom za udisanje (spacerom) velikog volumena. Time lijek stigne gdje je potreban, a smanjuju se nuspojave.
- Bez obzira na koji način primjenjujete sredstvo za prevenciju napada, nakon upotrebe isplahnite i grgljajte vodom, pa ispljunite. Time se smanjuju problemi s usnom šupljinom i grlom, kao što su afte i promuklost.
- Ne ignorirajte znakove napada astme. Izradite plan liječenja astme sa svojim liječnikom – i držite ga se.

Napad astme

Možete dobiti napad astme kada:

- Simptomi astme nisu ublaženi inhaliranjem
- Sredstvo za ublažavanje ne traje uobičajeno dugo
- Osjećate napetost u prsima
- Ostajete bez daha dok pričate, hodate ili mirujete
- Vam je maksimalan izdisajni protok nizak i ne poboljšava se nakon korištenja sredstva za ublažavanje.

Ostanite mirni i držite se plana koji vam je liječnik dao. Ako se ne osjećate bolje, nazovite svog liječnika ili pozovite hitnu pomoć.

Moji lijekovi

Moje sredstvo za ublažavanje je: _____ (plava boja)

Sredstva za ublažavanje opuštaju mišiće dišnih putova i otvaraju dišne putove, čime lakše dišete. Ako većinu dana morate koristiti sredstvo za ublažavanje, to može značiti da vaša astma nije dobro kontrolirana.

Moje sredstvo za sprečavanje je: _____ (_____ boja)

Sprečava napade astme ali ne zaustavlja napad koji je već počeo. Sredstva za sprečavanje treba

koristiti svaki dan, čak i ako nemate simptome. Nemojte prestati uzimati sredstvo za sprečavanje dok vam to ne savjetuje vaš liječnik.

Moj plan

1. Svaki dan

Koristiti _____ potisaka sredstva za sprečavanje _____ puta dnevno.

Ako _____ koristiti _____ potisaka sredstva za sprečavanje.

2. Ako se jave znakovi napada astme i maksimalan izdisajni protok je _____ (50%-80% mog najboljeg rezultata):

Koristiti _____ potiska sredstva za ublažavanje. Ovu dozu treba ponoviti svakih 20 minuta, do _____ puta.

Nakon toga koristiti _____ potiska redovno svakih 4 do 6 sati slijedeća 2 dana.

Koristiti _____ potiska sredstva za sprečavanje _____ puta dnevno.

Također: _____

Nazvati svog liječnika (telefon: _____) ili hitnu pomoć (telefon: _____) danas i pitati za savjet.

3. Ako se stanje ne poboljšava, ili je maksimalan izdisajni protok niži od _____ (ispod 50% najboljeg rezultata)

Koristiti _____ potiska sredstva za ublažavanje. Ovu dozu treba ponoviti svakih 20 minuta, do _____ puta.

Također: _____

Odmah nazvati svog liječnika ili pozvati hitnu pomoć.