

## **Astma**

je chronické zánětlivé alergické onemocnění dýchacích cest

chronický zánět způsobuje zvýšení průduškové aktivity, které vede k opakovaným epizodám kašle, dušnosti, pískavého dýchání a tlaku na hrudi.

jedná se o záchvatovitou chorobu, v mezidobí mezi záchvaty mohou být dýchací funkce normální

astma postihuje všechny věkové kategorie, především však osoby mladšího věku

často se astma vyskytuje zároveň s alergickou rýmou či atopickým ekzémem

těžký astmatický záchvat se projevuje klidovou dušností, prodloužením výdechu, zrychlením srdečního pulzu a zrychleným dýcháním

### **Těžký astmatický záchvat se projevuje:**

klidovou dušností

prodloužením výdechu

zrychlením srdečního pulzu

zrychleným dýcháním

### **První pomoc**

Během astmatického záchvatu se průdušky zúží natolik, že dítě lapá po dechu. V případě astmatického záchvatu nikdy nečekej, co se stane. Pomoz mu zaujmout polohu, ve které se mu bude lépe dýchat. Nemocný musí sedět v tzv. ortopnoické poloze: rukama se opírat o stůl či židli, aby mohl zapojit pomocné dýchací svaly a do plic tak dostat dostatek kyslíku. Podej sprej na astma, podporuj ho, aby zůstal v klidu a sám dýchal, zavolej lékaře, pokud se jeho stav nezlepší.

**Režimová opatření při léčbě astmatu:** zamezení kontaktu s vyvolavateli astmatu (léky, potraviny, škodliviny v pracovním prostředí. K..), každé astma zhoršuje kouření či pobyt v prostředí s kouřem. V léčbě astmatu pomáhá i dechová gymnastika a kondiční tělesné cvičení. Dechová gymnastika slouží k uvolnění vdechových a posílení výdechových svalů a nácvičku správné techniky dýchání.

**Prevence:** Vyhýbejte se prostředí i činitelům, kteří vyvolávají nebo zhoršují potíže. Nekuřte a omezte pobyt v zakouřeném prostředí. Vytvořit doma i ve škole bezalergenní prostředí. Odstraňte koberce a sedací nábytek, ve kterém by se mohli udržovat roztoči. Nepořizujte si domácí zvířata.