

ASMA BRONCHIALE

ALCUNE IMPORTANTI REGOLE COMPORTAMENTALI PER I GENITORI

1. Conducete vostro figlio alle visite di controllo programmate dal medico, anche quando il bambino apparentemente sta bene.
2. Accertatevi che i fattori che provocano l'asma al vostro bambino siano attentamente evitati.
3. Somministrate i farmaci sempre secondo la prescrizione (orario, dosaggio) del medico e non modificate la dose senza averlo prima interpellato.
4. Tenete sempre disponibili i farmaci da utilizzare in caso d'attacco acuto, insieme con le istruzioni scritte del vostro medico.
5. Controllate con regolarità se il bambino esegue correttamente l'inalazione dei farmaci.
6. Non interrompete mai improvvisamente un trattamento cortisonico prolungato senza aver prima consultato il medico.
7. Verificate spesso il buon funzionamento degli strumenti che il bambino utilizza (es. inalatori, nebulizzatori, distanziatori).



CONTROLLO AMBIENTALE

Con il controllo ambientale si cerca di mantenere l'ambiente in cui vive il bambino il più possibile privo di agenti irritanti e degli allergeni che provocano i sintomi.

POLVERE DI CASA

Alcuni microrganismi (acari) che crescono nella polvere di casa costituiscono gli allergeni più comunemente in causa nell'asma. Sono particolarmente abbondanti nei materiali che accumulano polvere (es. materassi, cuscini, coperte, tappeti, moquette, tende, peluche) e la loro crescita è favorita in ambienti caldi e umidi. Le misure ambientali in bambini allergici alla polvere devono essere molto attente.

Ecco alcuni consigli per ridurre la polvere di casa:

- arredare la camera del bambino con mobili semplici
- non effettuare mai le pulizie in presenza del bambino
- aprire le finestre durante le operazioni di pulizia
- pulire il pavimento con l'aspirapolvere
- usare un panno umido per la pulizia delle suppellettili
- eliminare tappeti e moquette (almeno nella camera del bambino)
- limitare libri, tende e soprammobili nella camera
- usare materasso, cuscini e coperte di materiale sintetico
- lavare frequentemente lenzuola, coperte e sovraccoperte e metterle ad arieggiare tutti i giorni
- avvolgere materasso e cuscino con appositi involucri (disponibili in commercio)
- evitare i giocattoli di peluche (se non è possibile, lavarli frequentemente e porli di notte nel freezer avvolti in un involucro di plastica).



POLLINI



Non è possibile evitare i pollini. Alcune misure preventive possono però essere utili nel ridurre l'esposizione ad essi.

Ecco alcuni consigli per gli allergici ai pollini:

- limitare le uscite all'aperto durante le giornate secche e ventose
- mantenere le finestre il più possibile chiuse
- areare le stanze al mattino, quando la concentrazione dei pollini è più bassa
- evitare di andare in campagna
- viaggiare in auto con i finestrini chiusi.



ANIMALI DOMESTICI

Alcuni bambini sono allergici ai loro animali preferiti, quali cani, gatti ed uccelli. Se l'animale è causa rilevante dei sintomi, è ragionevole pensare ad un periodo di separazione. Il miglioramento però non è immediato, in quanto i peli e la forfora rimangono nelle suppellettili e nei tappeti per molto tempo dopo l'allontanamento dell'animale. In bambini particolarmente sensibili, tuttavia, lo stress emotivo causato dalla perdita dell'animale può cancellare i possibili benefici conseguenti al suo allontanamento.

Se un bambino ha tendenza a sviluppare allergia, è bene evitare il contatto con gli animali anche in assenza di specifiche allergie verso essi. Li aiuterà a prevenire lo sviluppo di possibili sensibilizzazioni.

Ecco alcuni consigli riguardo agli animali domestici:

- non permetterne l'ingresso in casa
- lavarli frequentemente
- evitare che il bambino lavi l'animale
- pulirlo regolarmente con un panno umido per rimuovere la perdita di peli
- evitare di far frequentare al bambino case in cui soggiornano animali a cui è allergico.

MUFFE

Alcune muffe possono essere responsabili di manifestazioni asmatiche. Le muffe si sviluppano in ambienti umidi sia negli interni (pareti e pavimenti, carta da parati, terriccio e foglie di piante ornamentali, umidificatori, sistemi di condizionamento), sia all'esterno (suolo e materiale organico in decomposizione, quale frutta, legno, foglie, etc.). Talvolta possono essere contenute in cibi e bevande (es. formaggi, frutta secca, funghi, birra). Sono molto diffuse in cantine, stalle, magazzini, serre, etc. . La loro massima concentrazione è alla fine dell'estate e all'inizio dell'autunno.



Ecco alcuni consigli per gli allergici alle muffe:

- evitare il soggiorno in ambienti umidi o abitati saltuariamente
- evitare di passeggiare nei boschi e il contatto con vegetazione marcescente
- areare bene gli ambienti chiusi a lungo
- eliminare alimenti ammuffiti
- non mangiare alimenti che contengono muffe (es. funghi, formaggi stagionati, ketchup, frutta secca, etc.



PUNTURA DI INSETTI

Le punture di insetti quali vespe, api, etc. possono provocare nei soggetti sensibili crisi asmatiche e talvolta manifestazioni generalizzate molto gravi (shock anafilattico). E' bene che questi individui attuino alcune misure preventive.

Ecco alcuni consigli utili per i soggetti sensibili alle punture di insetti

- evitare il soggiorno in luoghi ove sono solitamente presenti tali insetti (es. frutteti, giardini)
- non usare profumi, lozioni, etc.
- evitare indumenti di colore scuro o acceso
- non mangiare all'aperto
- abbiate sempre a disposizione i farmaci d'emergenza consigliati dal medico.

SOSTANZE IRRITANTI



Il fumo di tabacco è il più comune agente irritante in grado di scatenare attacchi asmatici. Nessuno deve mai fumare in presenza di un bambino asmatico. Non fumate in casa (anche nelle stanze dove non soggiorna il bambino) e nell'auto (anche quando il bambino è assente!). Gli adolescenti dovranno assolutamente evitare di fumare!

Altri agenti irritanti da evitare sono gli spray, le vernici, i profumi intensi, gli odori di cucina, i fumi delle stufe e dei camini.

UMIDIFICATORE



Gli umidificatori ed i vaporizzatori probabilmente fanno più male che bene. I microrganismi della polvere infatti crescono bene nelle condizioni ambientali calde ed umide create da questi apparecchi. Gli umidificatori, inoltre, tendono a radunare muffe, che possono causare reazioni allergiche.

SPRAY DOSATI (PUFF)



Come usare la bomboletta spray:

1. Togliere il cappuccio ed agitare la bomboletta.
2. Mettersi in piedi e buttare fuori l'aria.
3. Porre l'inalatore in bocca o di fronte ad essa. Dopo l'inspirazione premere la bomboletta e continuare ad inspirare lentamente.
4. Trattenerne il respiro contando fino a 10. Espirare l'aria.

DISTANZIATORE O SPAZIATORE

Come usare un distanziatore (spaziatore):

1. Agitare l'inalatore (lo spray) ed applicarlo al distanziatore.
2. Porre il distanziatore tra le labbra ed espirare normalmente .
3. Fare uno spruzzo della medicina nel distanziatore.
4. Inspirare lentamente attraverso la bocca e trattenerne il respiro per 10 secondi, oppure tenere il distanziatore in posizione per il tempo necessario al bambino a compiere alcuni atti respiratori.
5. Espirare lentamente.
6. Attendere 1 minuto prima di ripetere l'erogazione come sopra indicato.

Pulizia: immergere in acqua con detergente ionico (p.es. detersivo per i piatti) e lasciar asciugare a temperatura ambiente senza passare con un panno.

AEROSOL O NEBULIZZAZIONE



Come eseguire correttamente l'aerosol:

1. Lavarsi le mani prima di usare l'apparecchio.
2. Versare la quantità prescritta di farmaco nell'ampolla nebulizzatrice.
3. Aggiungere la soluzione fisiologica (almeno 3 – 4 ml di soluzione perché su 4 ml di soluzione 1 ml rimane nello spazio morto).
4. Applicare la maschera ben aderente al viso.
5. Respirare a bocca aperta in modo lento e profondo e il respiro dovrebbe essere trattenuto alla fine dell'inspirazione per alcuni secondi.
Se si utilizza il boccaglio tenere possibilmente chiuso il naso.
6. Durante la nebulizzazione tenere l'ampolla con la mano per riscaldare la soluzione e ridurre le perdite di calore, che si verificano per l'evaporazione del diluente.

Pulizia: lavare accuratamente la maschera o il boccaglio e il collegamento a T in acqua tiepida. Asciugare con un phon o con carta pulita; il boccaglio e il tubo dovrebbero essere rimontati e il nebulizzatore fatto funzionare per alcuni minuti per asciugare l'interno dei tubi. Alla fine riporre il materiale in un luogo chiuso al riparo della polvere oppure coprendolo con un telo.