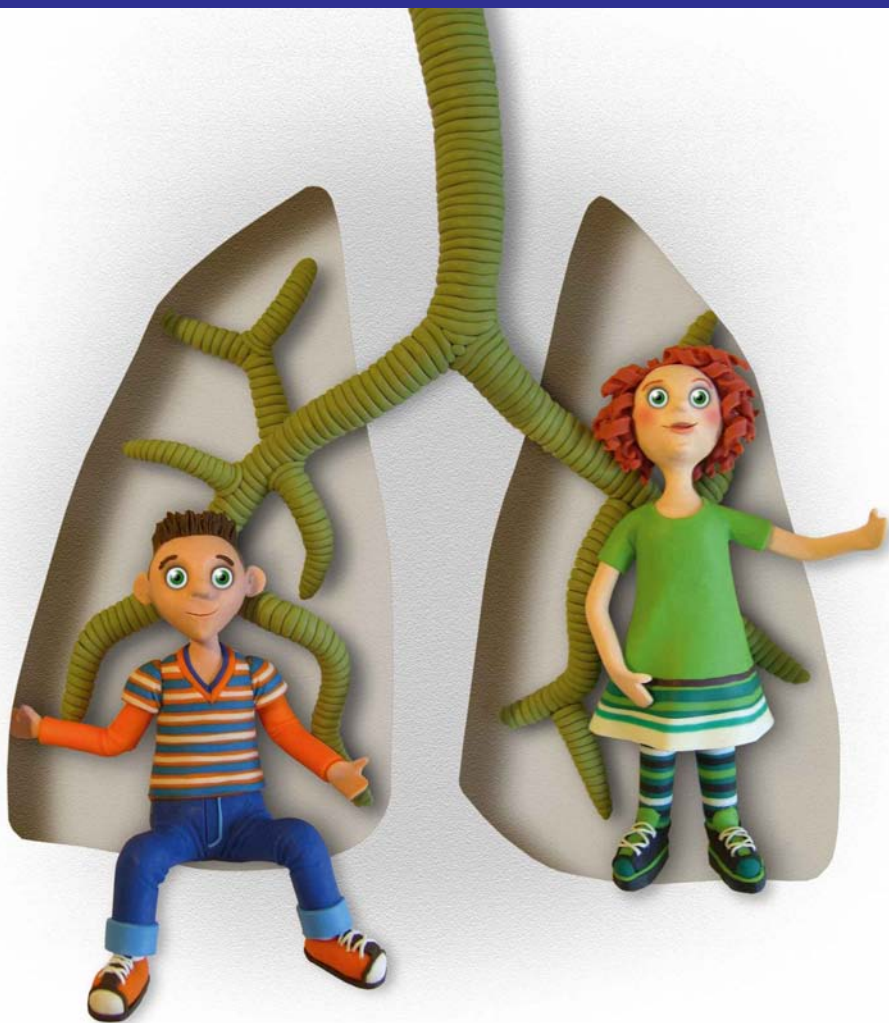


ASMA HAURTZAROAN

haur, gazte eta gurasoentzako laguntza eta aholkuak

A. Aldasoro • O. Sardón • J. Mintegui • J. Korta • EG. Pérez Yarza



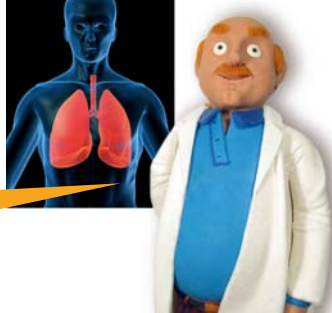


AURKIBIDEA

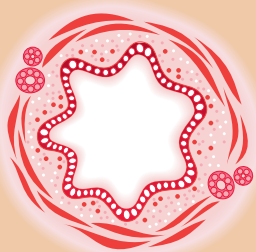
- 1 Asma: deskribapena eta ezaugarriak
- 2 Abiarazleak:
 - Arnas birusak
 - Pneumoalergenoak
 - Narritagarriak
 - Tabakoaren kea
 - Aire hotza
- 3 Krisiaren sintomak
- 4 Tratamendua
 - Helburuak
 - Motak:
 - Abiarazleen aurkako neurriak
 - Farmakoak:
 - Bronkodilatadoreak (sintomak arintzeko)
 - Hanturaren aurkakoak (asma kontrolatzeko)
 - Bestelakoak
- 5 Farmakoak hartzeko bidea
 - Aerosol dosifikatzaileak (inhalagailuak)
 - Inhalatzeko kamerak
 - Hautsa lehorreko gailuak
- 6 Kirola



Asma arnasa hartzeko eta botatzeko zailtasuna eragiten duen aire-bideetako gaixotasun kronikoa da. Bronkioetan hantura berezi bat sortzen da zenbait substantzia eta egoerari aurre egiteko, eta bronkioak mukiz bete eta estutu egiten dira airea harrapatuta geldituz.



EZAUGARRIAK

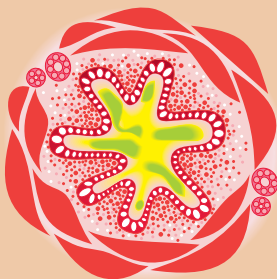


1 Bronkio normala

Substantzia desberdinek sortzen dituzten hanturazko zenbait zelula dira hantura eragiten dutenak. Substantzia horiei esker hantura hori iraunkorra izaten da.



2 Hantura



3 Bronkioen buxadura

Hanturak bronkioen buxadura eta muki-jariaketa areagotzen ditu.



4 Bronkioen hipererantzuna

Egoera larrietan bronkioen lodiera handitu egiten da zurrunago bihurtuz.

● **Arnas birusak**



● **Pneumoalergenoak:**



● **Akaroak (hautsa), onddoak (hezetasuna)**

● **Graminea, belar eta zenbait landareren polena**

● **Animalien epitelioa**

● **Narritagarriak: sprayak, margoak...**

● **Tabakoaren kea**

● **Aire hotza**



3

KRISIAREN SINTOMAK

Krisialdian nago?

Nire haurra
krisialdian dago?

Nola jakin
dezaket?

Sintomak

- Eztula
- Txistu-hotsak
- Arnas estua
- Arnasa hartzeko zailtasuna

Zer egin behar da?

Sendagileak
emandako
gomendioei
jarraitu



HELBURUAK

- Sintomak gutxitzea eta/edo desagerraraztea.
- Bizi-kalitate normala mantentzea arlo guztietan: eskolan, kirolan, etab.
- Arnas funtzio normala lortzea.
- Ahal den neurrian, botiken albo-ondorioak saihestea.

MOTAK

Abiarazleen aurkako neurriak

- Oheko izarak eta arropa 60 gradutara garbitu.
- Kendu hautsa har dezaketen objektuak (alfonbrak, liburuak, panpinak...).
- Etxeko garbiketan xurgatzailea eta zapi hezea erabili.
- Polinizazio garaian, aire-korronteak murriztu, leihoak itxita eduki eta egun haizetsuetan saiatu ez ateratzen.
- Etxeko animaliak kaltegarriak izan daitezke. Alergia izanez gero, saihestu egin behar dira.

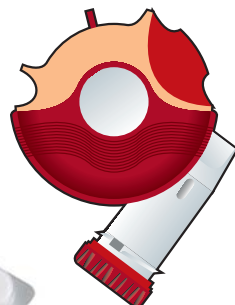


FARMAKOAK:

- Bronkodilatadoreak (sintomak arintzeko).



- Hanturaren aurkakoak (asma kontrolatzeko).
Kortikoide inhalatuak eraginkorrenak dira. Ondo eta bere neurrian erabiltzea ez dira kaltegarriak haurren osasunerako.



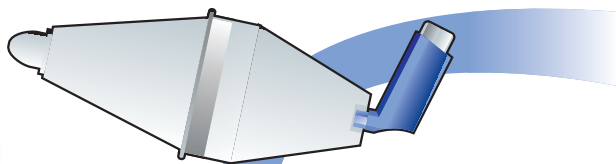
- Bestelakoak: Leukotrienoaren aurkakoak.



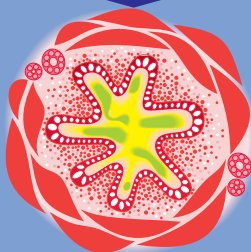
Zure eta zure ingurukoen osasunagatik,

EZ ERRE





ARINTZEKO FARMAKOAK (BRONKODILATADOREAK)

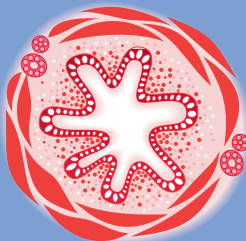


Bronkioen buxadura

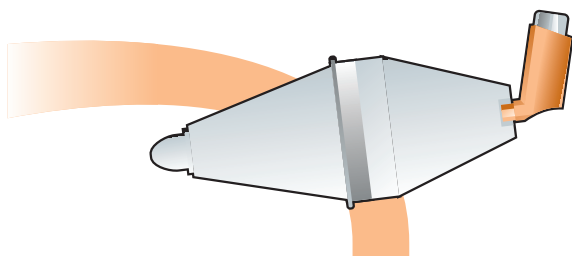


**ZENBAIT
MINUTUTAN**

Buxadura gutxitu egiten da, hantura oraindik ez



ZENBAIT ASTETAN / HILABETETAN



HANTURAREN AURKAKO KORTIKOIDEAK



Bronkioen hantura



**ZENBAIT
ASTETAN**

Hantura gutxitu egiten da



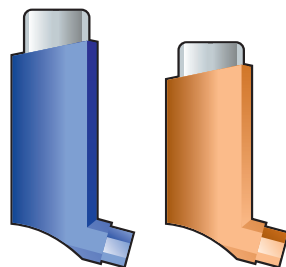
5

FARMAKOAK HARTZEKO BIDEA

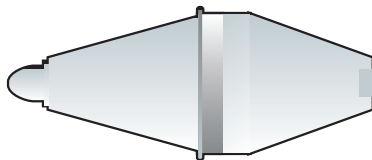
Inhalatzea da farmakoak hartzeko modurik nagusiena.

INHALATZEKO SISTEMAK

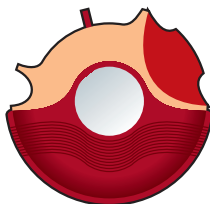
- Aerosol dosifikatzaileak (inhalagailuak)



- Inhalatzeko kamerak



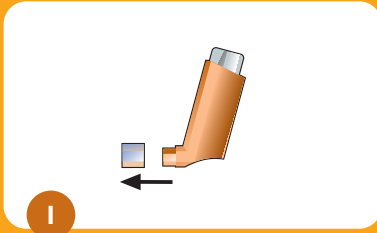
- Hautsa lehorreko gailuak



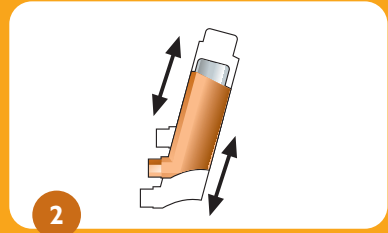
Ume bakoitzak hobeto maneiatzen duen teknika erabil dezake.



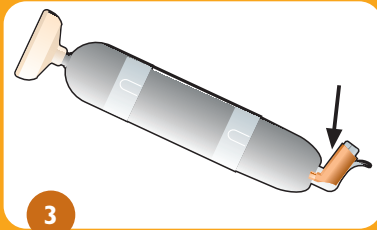
4 URTE EDO GUTXIAGO INHALAGAILUAK + INHALATZEKO KAMERAK



1
TAPA KENDU



2
ASTINDU



3
KAMERAN SARTU



4
AHOARI/SUDURRARI DOITU



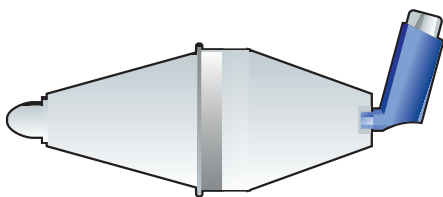
5
SAKATU LASAI EGONDA



6
ARNASA HARTU LAU EDO BOST ALDIZ

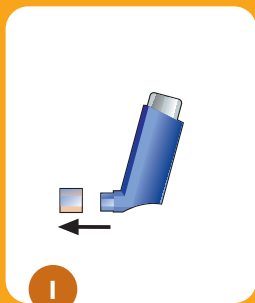


7
BESTE DOSI BAT BEHARREZKOA BADA, ITXARON MINUTU BAT

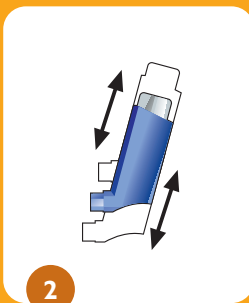


4 URTETIK 7RA

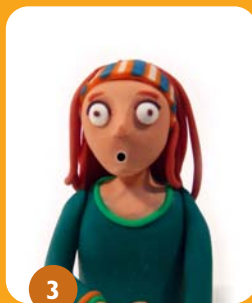
INHALAGAILUAK + INHALATZEKO KAMERAK



1
TAPA KENDU



2
ASTINDU



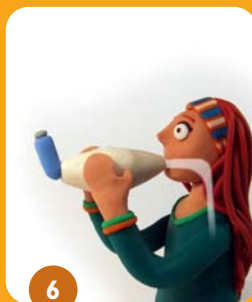
3
AIREA BOTA



4
SAKATU



5
POLIKI HARTU
ARNASA



6
JARRAITU BIRIKAK
BETE ARTE



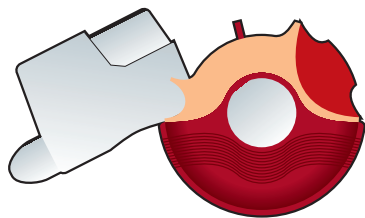
7
ARNASARI EUTSI



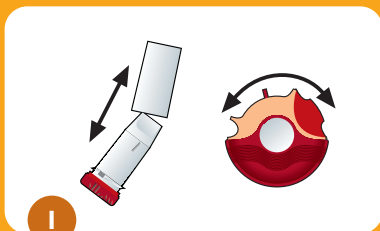
8
AIREA POLIKI BOTA



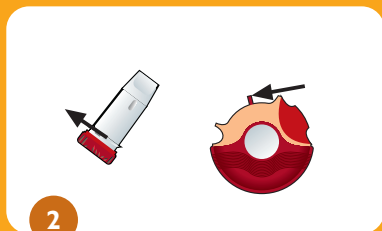
9
AHOA UREZ GARBITU



7 URTETIK AUERRERA HAUTS LEHORREKO GAILUAK



1
TAPA KENDU



2
DOSIA KARGATU



3
AIREA BOTA



4
HARTU ARNASA SAKON



5
ARNASARI EUTSI



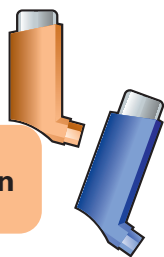
6
AIREA POLIKI BOTA



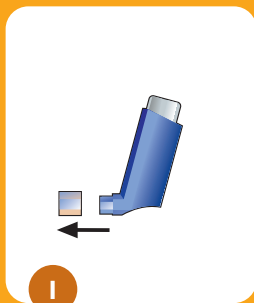
7
AHOA UREZ GARBITU



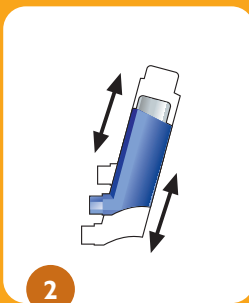
Ez da komeni hurrek inhalagailuak kamerarik gabe erabiltzea. Baina, erabiltzekotan modu honetan egin beharko litzateke:



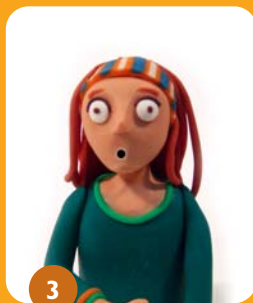
INHALAGAILUAK



TAPA KENDU



ASTINDU



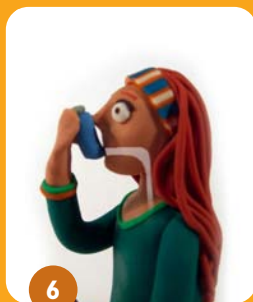
AIREA BOTA



SAKATU



POLIKI HARTU
ARNASA



JARRAITU BIRIKAK
BETE ARTE



ARNASARI EUTSI



AIREA POLIKI BOTA



AHOA UREZ GARBITU

6

KIROLA

- Kirolak haurren garapen psikiko eta fisikoa errazten du
- Lagunen arteko harremanak bultzatzen ditu



Edozein kirola egin daiteke honako gomendio hauei jarraituz:

- Hasi baino lehen berotu.
- Arnasa sudurretik hartu.
- Sintomak izanez gero, ez egin kirolarik.
- Kirola egiteak asma eragiten badizu, hartu bronkodilatadorea hasi aurretik.
- Leku itxitan eta lagunekin egiten den kirola gomendagarriagoa da.
- Badaezpada ere, bronkodilatadorea gainean eraman.

**Tratamendua ondo
eginez gero, sintomak
desagertu egiten dira
eta zure bizi-kalitatea
hobetu egiten da**

ETA ETORKIZUNA...

Primerakoa!!



**Gazte, haur eta gurasoei zuzendutako liburuxka praktiko
honen helburua, asma zer den ulertzea, ondo ezagutzea eta
eskaintzen diren tratamendu ezberdinak ondo erabiltzea da.**