

# Astma: łagodzenie świszczącego oddechu

*Nauczycielka Kyla z przedszkola zauważyła, że Kyle często opuszcza zajęcia z powodu przeziębień. Kiedy Kyle dużo się bawi, ona słyszy jego sapanie i świszczący oddech. Czy on może mieć astmę? Astma prowadzi do zwężenia i obrzęku kanałków oskrzelowych, które wypełniają się śluzem. Ciężkie ataki astmy mogą zagrażać życiu.*



## Jakie są oznaki ostrzegawcze astmy u małych dzieci?

- częsty kaszel, duszność lub dolegliwości związane z uczuciem ucisku w klatce piersiowej
- przekrwienie klatki piersiowej przy przeziębieniach lub przeziębienia trwające dłużej niż u innych dzieci
- kaszel lub świszczący oddech, gdy dziecko dużo się bawi, śmieje się lub wpada w złość
- niemożność dotrzymania kroku rówieśnikom podczas biegania lub zabawy z powodu problemów z oddychaniem

## Jakie czynniki mogą wywołać atak astmy?

Chociaż przyczyny astmy są nieznanne, niektóre ataki astmy mogą być wywołane przez:

- dym, kurz, zanieczyszczenie powietrza
- alergię na zwierzęta domowe, pyłki, pleśń, trawę, roztocza i karaluchy
- silne zapachy, takie jak opary farb, środki czyszczące i perfumy
- zmiany temperatury, szczególnie narażenie na zimne powietrze
- ćwiczenia lub silne emocje
- infekcje dróg oddechowych, takie jak przeziębienia

## Jaka jest rola nauczyciela?

Jeśli nauczyciele podejrzewają astmę, mogą zachęcić rodziców do skontaktowania się z lekarzem prowadzącym leczenie dziecka. W przypadku każdego dziecka, u którego stwierdzono astmę, nauczyciele i opiekunowie mogą:

- uzyskać plan działania na wypadek wystąpienia astmy u dziecka, przygotowany przez jego rodziców i lekarza
- pomóc dziecku unikać znanych czynników wyzwalających
- reagować spokojnie na łagodne ataki i szybko skorzystać z potrzebnego sprzętu lub leków
- upewnić się, że dziecko używa inhalatora lub nebulizatora, gdy pojawiają się u niego objawy ostrzegawcze astmy

## Skąd nauczyciel wie, że dziecko potrzebuje pomocy w nagłych wypadkach?

Należy zadzwonić pod numer 911 oraz do rodzica/opiekuna, jeśli dziecko:

- wykazuje oznaki trudności z oddychaniem, takie jak podnoszenie się skrzydełek nosa podczas wdechu lub rozszerzanie się nozdrzy podczas wdechu lub jeśli jego skóra na szyi zapada się do jego klatki piersiowej podczas oddychania
- nie może chodzić lub rozmawiać swobodnie
- ma usta lub paznokcie w kolorze niebieskim lub szarym

*Opinie i wskazówki zawarte na tej stronie mają charakter wyłącznie informacyjny. Informacje tutaj podane nie mogą być traktowane jako porady medyczne i nie zastępują diagnozy lekarskiej ani właściwego leczenia medycznego. Radzimy rodzicom, aby z pytaniami na temat stanu zdrowia ich dzieci zwracali się do lekarzy lub innych wykwalifikowanych przedstawicieli zdrowia.*

Niniejsza broszura informacyjna została opracowana we współpracy z Centrum Badań nad Alergiami Pokarmowymi i Astmą (CFAAR) na Uniwersytecie Northwestern: [cfaar.northwestern.edu](http://cfaar.northwestern.edu)

English Title: Asthma: Easing the Wheezing



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education