



io e AsMA

Responsabile Dott. Sebastiano Guarnaccia

seguici su

www.ioeasma.it

www.ambraonlus.it

www.facebook.com/AmbraOnlus-Brescia

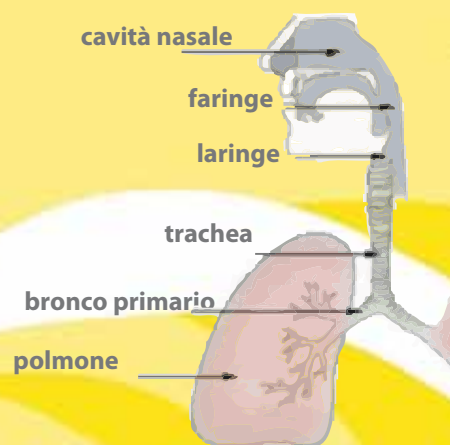
Indice

- 1 - Che cosa è l'asma**
- 1a - Che cosa è l'asma**
- 2 - La crisi d'asma**
- 3 - La cura i farmaci**
- 4 - Come somministrare i farmaci via Aerosol**
- 5 - Come somministrare i farmaci: lo Spray**
- 6 - Terapia dei sintomi e/o crisi d'asma**
- 7 - Il Diario dei sintomi e/o crisi d'asma**
- 8 - I fattori scatenanti: come riconoscerli**
- 9 - La profilassi ambientale**
- 10 - Gli allergeni degli acari della polvere**
- 11 - Gli allergeni del cane e del gatto**
- 12 - Gli allergeni delle muffe**
- 13 - Gli allergeni dei pollini**
- 14 - A scuola cosa fare**
- 15 - L'attività sportiva: quale sport**

Che cosa è l'asma

L'asma è una malattia infiammatoria cronica delle vie respiratorie.

E' una delle più frequenti malattie croniche dell'infanzia, può interessare fino al 10% dei bambini. Nella maggior parte dei casi, con la crescita i sintomi migliorano o scompaiono del tutto. Un programma adeguato di prevenzione e terapia consente di tenere sotto controllo la malattia e di condurre una vita normale.



In situazione normale:

Quando si inspira il diaframma e gli altri muscoli respiratori si contraggono, la gabbia toracica si espande e l'aria entra nei polmoni

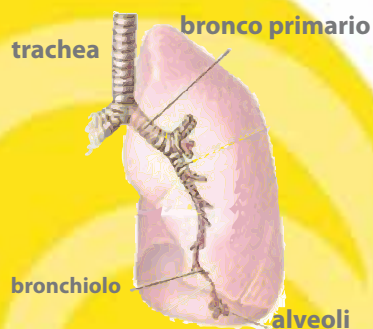


Quando si espira gli stessi muscoli si rilassano e l'aria esce dai polmoni



Che cosa è l'asma

L'ALBERO BRONCHIALE



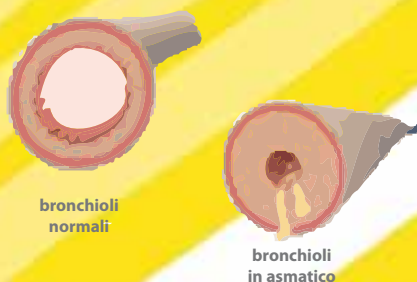
I **bronchioli** sono piccoli tubicini, la loro parete è rivestita all'esterno da una sottile muscolatura e all'interno dalla mucosa respiratoria che produce muco per catturare ed eliminare le polveri che respiriamo.

COSA SUCCEDDE QUANDO UN BAMBINO VA INCONTRO AD UNA CRISI D'ASMA?

I bronchioli si restringono e l'aria entra ed esce con difficoltà, poichè:

- la muscolatura si contrae
- la parete bronchiale si rigonfia
- la produzione di muco aumenta

ECCO PERCHÈ IL BAMBINO FA FATICA A RESPIRARE!



Fattori **ambientali** e **familiari** possono predisporre all'asma.

Il sesso: i maschietti affetti da asma, con la pubertà, hanno maggior probabilità di guarire.

La crisi d'asma

COME RICONOSCERE LA CRISI

Per prima cosa si deve imparare a riconoscere i sintomi della crisi d'asma. Non tutti i bambini hanno le stesse manifestazioni: **segnare con una crocetta i sintomi rilevati.**

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ tosse continua | ☐ fatica a respirare | ☐ fischio o sibilo |
| ☐ oppressione toracica e/o mal di pancia | ☐ pallore/occhiaie | ☐ fatica a parlare |
| ☐ debilitazione
spossatezza | ☐ respiro irregolare e/o superficiale | ☐ agitazione |
| ☐ rientramenti costali e/o giugulari | ☐ mal di testa | |

Descrivere eventuali altri sintomi

La cura: i farmaci

Esistono **varie categorie di farmaci** per la cura dell'asma, ciascuna con le proprie indicazioni e modalità d'uso e sono sempre prescritte dal medico.

FARMACI BRONCODILATATORI: generico Salbutamolo.

Hanno l'effetto immediato di aprire i bronchi nelle loro più fini diramazioni.

Si somministrano tramite aerosol o spray con distanziatore.



Questi farmaci, somministrati 20-30 minuti prima di un esercizio fisico, prevengono e controllano i sintomi da sforzo.

FARMACI ANTINFIAMMATORI

- **Cortisonici inalatori : generico** Fluticasone propionato, Budesonide, Beclomecasone dipropionato

Si somministrano via aerosol o spray con distanziatore. Dopo l'uso dei cortisonici inalatori è importante sciacquare la bocca.



Non sono stati dimostrati importanti effetti collaterali in bambini che utilizzano cortisonici a basso dosaggio per via inalatoria per qualche giorno.

- **Antileucotrienici: generico** Montelukast.

Sono farmaci che inibiscono la liberazione di alcune sostanze che scatenano l'asma. Esistono in compresse masticabili o granulato. Si somministrano una volta al giorno, la sera, un'ora prima di cena o due ore dopo.

- **Associazione Cortisonico + Broncodilatatori a lunga durata d'azione: generico** Fluticasone propionato + Salmeterolo, Budesonide + formoterolo, Beclometasone dipropionato + formoterolo...

La vaccinazione antinfluenzale può essere consigliata, ma non è indispensabile nei bambini con asma ben controllata

Come somministrare i farmaci via aerosol

L'aerosol si utilizza prevalentemente nei bambini piccoli.

Se la crisi respiratoria è grave si deve utilizzare l'aerosol indipendentemente dall'età.

COME USARE UN APPARECCHIO PER AEROSOL

- La mascherina per poter aderire perfettamente, deve essere adeguata alla grandezza del viso del bambino.



Non fare la terapia per aerosol quando il bambino dorme: la sua capacità ventilatoria durante il sonno è ridotta e di conseguenza la quantità di farmaco che raggiunge i polmoni è scarsa.



- Pulire regolarmente l'ampolla e la mascherina con acqua e disinfettante adeguato es. Amuchina diluita o 2/3 gocce di detergente delicato.

- Risciacquare e stendere su un panno pulito, e lasciar asciugare all'aria.

Gli apparecchi ad ultrasuoni, sebbene meno traumatici per i bambini perchè silenziosi, sono meno efficaci in quanto non permettono di erogare i farmaci in sospensione in modo ottimale.

Come somministrare i farmaci lo spray

Il farmaco sotto forma di Spray si assume con il distanziatore adeguato all'età. L'utilizzo del distanziatore ha lo scopo di veicolare il farmaco nelle vie respiratorie più profonde. Se non si utilizza il distanziatore parte del farmaco rimane nel cavo orale.

COME USARE LO SPRAY + DISTANZIATORE

- 1- Togliere il tappo di chiusura della bomboletta spray
- 2- Scaldare con le mani ed agitare energicamente la bomboletta
- 3- Collegare il boccaglio della bomboletta al distanziatore
- 4- Porre il distanziatore tra le labbra respirando normalmente
- 5- Azionare lo spray, un puff, ed effettuare 5 respiri con la bocca
- 6- Aspettare 30 secondi prima di ripetere l'erogazione ed effettuare il secondo puff come sopra indicato
- 7- Sциquare la bocca con acqua



Terapia dei sintomi e/o crisi d'asma

APPENA INIZIA UNO DEI SEGUENTI SINTOMI

TOSSE continua, secca
FISCHIO e **SIBILO**
FATICA a respirare
 Senso di **PESO** al torace

SOMMINISTRARE I FARMACI BRONCODILATATORI come segue

- ☐ **SPRAY** con **DISTANZIATORE** ☐ boccaglio ☐ mascherina
 (Agitare prima dell'uso)
- ☐ **AEROSOL** a **COMPRESSORE** gocce + soluzione fisiologica 2 ml

2 puff (**1 puff** e 5 respiri e dopo circa 30 secondi **1 puff** e 5 respiri), oppure **1 aerosol**
 Ripetere dopo **15 minuti** con le stesse modalità: **2 puff o 1 aerosol**
 Ripetere ancora dopo altri **15 minuti: 2 puff o 1 aerosol**

SE

I SINTOMI SCOMPAIONO: sospendere i farmaci broncodilatatori e controllare il bambino.

I SINTOMI MIGLIORANO MA NON SCOMPAIONO: ripetere **2 puff** o un aerosol dopo **30** minuti, dopo **60** minuti, dopo **90** minuti, dopo **2 ore** circa.
 Verificato il miglioramento o la scomparsa dei sintomi, proseguire comunque con **2 puff** di broncodilatatore o un aerosol **ogni 6 ore circa per 2/3 giorni** e consultare il medico curante per la sospensione del farmaco.

I SINTOMI NON MIGLIORANO O PEGGIORANO: Continuare a somministrare il broncodilatatore ogni **15 min/20 min** e recarsi al **Pronto Soccorso**, avvisando il proprio medico curante.

IMPORTANTE:

- Far bere acqua al bambino
- Prendere nota sul **DIARIO** di quante volte avete utilizzato il broncodilatatore e se c'è stato miglioramento
- Non sospendere, se prescritta, la terapia quotidiana per l'asma

NOTIZIE UTILI:

L'utilizzo dei farmaci broncodilatatori può causare lieve tachicardia e tremore, che si risolvono generalmente in breve tempo.

Il Diario dei sintomi e/o crisi d'asma

E' importante compilare il diario e portarlo sempre alle visite di controllo insieme alle medicine e al distanziatore ed eventuali esami, perchè permette al medico di verificare se la malattia è sotto controllo e modificare la cura.

DATA E ORA	SINTOMI Tosse secca, Fatica a respirare, senso di peso, sibilo o fischio, ...	FARMACI Nome e per quante volte	SITUAZIONE Febbre, sforzo, caldo, freddo, pollini, ...

Nella chiavetta allegata si trova la pagina del Diario da stampare

I Fattori scatenanti: come riconoscerli

Diversi stimoli possono provocare una crisi d'asma. Alcuni sono uguali per tutti (ad es. la polvere, il fumo, il tabacco, l'inquinamento atmosferico), altri sono diversi da bambino a bambino. Registrare nel diario i fattori che scatenano la crisi d'asma

raffreddore virale o allergico

- ☐ starnuti, prurito a naso e gola, occhi che bruciano

- ☐ **allergeni** pollini, polvere, pelo di animali, muffe

- ☐ **risata/pianto**

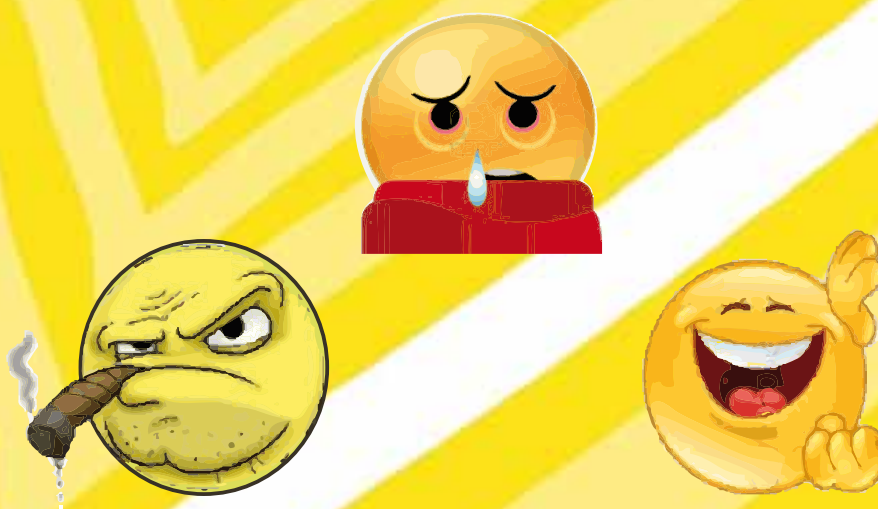
- ☐ **fumo di sigaretta**

- ☐ **sforzo fisico**

- ☐ **sbalzi termici e/o di umidità**

- ☐ **inquinamento/fumi**

- ☐ **odori forti**



La profilassi ambientale

1 - Non fumare in presenza di bambini



2 - Evitare di portare a passeggio il bambino nelle vie, nelle ore più trafficate e nelle giornate nebbiose e umide



3 - Limitare l'uso del camino o stufe aperte



4 - Mantenere l'umidità costante (idealmente al 50%), anche con l'ausilio di condizionatori e deumidificatori, o migliorando la ventilazione dell'ambiente. Mantenere la temperatura dell'ambiente in cui si vive non superiore ai 20°, evitando sbalzi termici.

Gli allergeni degli acari della polvere

COME RIDURRE L'ESPOSIZIONE AGLI ALLERGENI DEGLI ACARI DELLA POLVERE

- 1 - Utilizzare copricuscini e coprimaterassi anti acaro (dispositivo medico)
- 2 - Lavare le lenzuola a 60° (almeno una volta la settimana)
- 3 - Lavare copricuscini, coprimaterassi ogni 2 o 3 mesi a temperatura di 55°- 60°. A temperature più basse gli acari non vengono uccisi.



- 4 - Eliminare tappeti e moquette o, se ciò non è possibile, pulirli almeno una volta a settimana con vapore ad alte temperature
- 5 - Sostituire tende pesanti e veneziane con tende leggere e lavabili frequentemente
- 6 - Eliminare o ridurre il più possibile piccoli oggetti che accumulano polvere. I peluches si possono lavare con frequenza o mettere in freezer per qualche ora.



- 7 - Utilizzare preferibilmente aspirapolveri con filtri Hepa

Nella chiavetta allegata si trovano approfondimenti sugli allergeni degli acari.

Gli allergeni del cane e del gatto

COME RIDURRE L'ESPOSIZIONE AGLI ALLERGENI DEL CANE E DEL GATTO

- 1 - Quando non è possibile allontanare l'animale dall'abitazione, è opportuno evitare di farlo entrare nella camera da letto del bambino allergico
- 2 - Lavare e spazzolare frequentemente l'animale non da parte del soggetto allergico
- 3 - Aspirare con frequenza i peli dell'animale



- 4 - Lavare frequentemente le mani e gli indumenti, in quanto veicolo e serbatoio per gli allergeni
- 5 - Preferire divani e poltrone in pelle.



Gli allergeni delle muffe

COME RIDURRE L'ESPOSIZIONE ALLE MUFFE

- 1 - Arieggiare con frequenza la casa
- 2 - Verificare che nella camera del bambino non ci siano infiltrazioni d'acqua o chiazze di muffe. Eventualmente bonificare
- 3 - Ridurre il numero di piante in casa, anche se fonti minori di umidità



- 4 - Evitare di far compiere al bambino allergico attività "a rischio" quali : tagliare l'erba o rastrellare le foglie in giardino, ecc;
- 5 - Evitare i luoghi particolarmente umidi (boschi, serre, cantine, ecc.) in quanto a rischio di aumentata esposizione alle muffe.

Gli allergeni dei pollini

COME RIDURRE L'ESPOSIZIONE AI POLLINI

- 1 - Il polline è invisibile a occhio nudo ed è in grado di spostarsi per centinaia di chilometri
- 2 - Educare il bambino a non entrare in contatto diretto con gli allergeni a cui è sensibile
- 3 - Se il bambino è stato fuori a giocare al rientro cambiare i vestiti e lavarlo
- 4 - Usare occhiali da sole



- 5 - Chiudere le finestre prima del temporale o se c'è vento
- 6 - Sono disponibili calendari di fioritura delle diverse zone geografiche ad esempio per la scelta delle vacanze



Cerca il calendario dei pollini su www.ilpolline.it

A Scuola cosa fare

- 1 - **Informare la scuola che il bambino soffre di asma** e potrebbe avere tosse con mancanza di respiro, "fischio" o tosse dopo sforzo fisico.
 - 2 - **Chiedere al medico la "Prescrizione per la somministrazione di farmaci in orario scolastico".**
 - 3 - **Compilare il modulo per la "Richiesta di somministrazione dei farmaci in orario scolastico".**
 - 4 - **Consegnare entrambi i moduli al dirigente scolastico.**
- (Quanto indicato interessa solo i bambini di Brescia e Provincia).
- 5 - **Lasciare a scuola il farmaco Broncodilatatore con il distanziatore.**
 - 6 - **E' opportuno che il bambino porti con sè i farmaci durante le gite scolastiche.**



Nella chiavetta allegata si può scaricare il Protocollo per la somministrazione dei farmaci in orario scolastico.

L'attività sportiva: quale sport

1 - Il bambino che ha l'asma sotto controllo può scegliere e praticare lo sport che preferisce.



- 2 - E' importante seguire il piano terapeutico prescritto. I farmaci, se somministrati nei tempi e nei modi corretti, prevengono i sintomi da sforzo perchè permettono di tenere sotto controllo l'asma.
- 3 - Informare il medico se durante lo sport compaiono i sintomi dell'asma.
- 4 - E' importante avere sempre con sè il farmaco broncodilatatore, saperlo utilizzare correttamente e non "strafare".

Campioni dello sport che soffrono d'asma hanno vinto gare importanti, conquistando anche medaglie d'oro alle **Olimpiadi**. Il segreto del loro successo è avere imparato a tenere l'asma sotto controllo, seguendo i consigli e prendendo le medicine consigliate dal medico senza vergognarsene.