

Bezmaksas lekcija vecākiem par astmu un alerģiskām iesnām bērniem



Ar Rīgas domes Labklājības departamenta atbalstu šā gada 13. februārī notiks projekta "Vinnija Pūka skola" lekcija "Astma. Kā ar to sadzīvot?". Tā notiks VSIA "Bērnu klīniskās universitātes slimnīca" (BKUS) – Rīgā, Vienības gatvē 45 laikā no plkst. 10.00-15.00. Lekciju vadīs BKUS speciālisti – bērnu alergoloģes, pneimonoloģes dr. I. Cīrule, R. Snipe un I. Grantiņa, kā arī fizioterapeite A. Ošiņa. Lai apmeklētu lekciju, savu dalību lūdzam pieteikt iepriekš – pa tālruni 27597546 vai e-pastā: vinnijapukaskola@gmail.com. Apmeklēt lekciju aicināti gan vecāki ar bērniem, gan izglītības iestāžu pedagogi un medicīnas darbinieki, kā arī ikviens interesents, lai uzzinātu jaunu un noderīgu informāciju par vienu no visbiežākajām bērnu hroniskajām elpošanas ceļu slimībām. Speciālisti pastāstīs, kā atpazīt astmas pirmās pazīmes un raksturīgākos simptomus, lai laicīgi atpazītu hronisko slimību un maldīgi nejauktu to ar garo klepu; kā atšķiras un kādi ir simptomi alerģiskajai un bronhiālajai astmai; kā savlaicīgi uzsākt nepieciešamo ārstēšanas programmu; kādi ir ieteicamie profilakses pasākumi, un kā iespējams slimību kontrolēt, lai dzīvotu pilnvērtīgu dzīvi un vieglāk pārciestu slimības simptomus un slimības saasinājumus. Astmai var būt arī cieša saikne ar alerģiskajām iesnām un alergēnu ietekmi uz elpceļu sienām, jo iesnu laikā deguna izdalījumi var nokļūt un kairināt dziļākos elpceļus. Alerģēni un ārējās vides kairinātāji, izraisot klepus simptomus, var kalpot arī gluži kā aizsargreakcija, jo ar klepošanu vai sēkšanu cenšas novērst kairinātāju iekļūšanu dziļāk elpceļos. Alerģiskas reakcijas var ietekmēt arī

cilvēka imunitāti un vispārējo pašsajūtu, tai skaitā iespaidojot arī miega režīmu, ikdienas fiziskās aktivitātes un spēju koncentrēties vai apgūt mācību vielu. Tādēļ tik svarīgi ir savlaicīgi diagnosticēt un ārstēt alerģiskās iesnas, kas citādi var veicināt astmas attīstību vai arī mazināt astmas kontroli. Astmas saistībai ar alerģiskajām iesnām var būt arī pretēja saistība – astmas dēļ elpceļi var kļūt jutīgi un reaģēt uz dažādiem alergēniem un kairinātājiem, uz kuriem parasti nereaģē veseli elpceļi. Vecākiem ļoti noderīgi būs arī fizioterapeites padomi un ieteikumi, kā ar vienkāršiem elpošanas vingrinājumiem var atvieglot astmas saasinājumus un tās ārstēšanu. Vingrinājumi palīdz gan atslābināties un sekmēt sekrēta izdalīšanos no bronhiem, gan uzlabot plaušu funkciju un stiprināt organismu. Vairāk par projektu Projektu īsteno nodibinājums “Ilgtspējīgas Attīstības Fonds” sadarbībā ar Rīgas domes Labklājības departamentu un Bērnu klīniskās universitātes slimnīcu ar mērķi veidot hroniski slimo pacientu sociālās integrācijas un dzīves kvalitātes uzlabošanas sistēmu – apmācību programmu “Vinnija Pūka skola”. Vairāk informācijas – mājas lapā www.veseligsridzinieks.lv/category/projekti/ Teksts: Evija Kvante Slimību profilakses un kontroles centra Veselības veicināšanas departamenta Slimību profilakses nodaļas Vecākā veselības veicināšanas koordinētāja Tālrunis: 67387610 E-pasts: evija.kvante@spkc.gov.lv