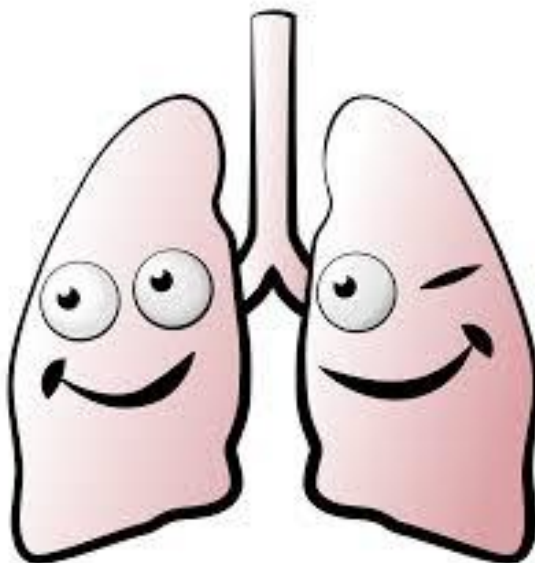


# **BØRNELÆGE ALLERGIKLINIK**

Birgitte Frederiksen Videbæk  
Parkvej 46D, 4700 Næstved.  
Tlf. 55 73 10 66 man-tors 8-12  
Email: Via Patientportalen på  
[www.børnelæge-næstved.dk](http://www.børnelæge-næstved.dk)



## **Astma pjece til børn og unge**



Astma er den mest almindelige kroniske sygdom hos børn og unge.

Der er mange årsager til astma, og arv spiller ind. Der findes ingen kur, men med den rette behandling kan man leve et normalt og aktivt liv med kontrol over sin astma.

## **Astma**

Astma er en kronisk irritationstilstand i de små luftrør (bronkierne) med hævede slimhinder, øget dannelse af slim og sammentrækning af de muskler, der ligger omkring bronkierne. Det medfører besværet vejrtrækning, da luften har svært ved at komme ud af lungerne.

## **Astma-triggere**

Astma kan variere i sværhedsgrad gennem livet. Mange børn får forværring af deres astma ved luftvejsinfektioner, fysisk anstrengelse, og når de udsættes for noget, de er allergiske overfor - fx pollen, støvmider eller husdyr. Det kaldes astma-triggere.

Egen og andres tobaksrøg øger både hyppigheden og sværhedsgraden af astmaanfald og nedsætter effekten af den forebyggende medicin.

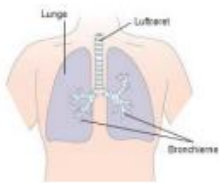
## **Astma-anfald**

Når hævede slimhinder og muskelsammentrækning gør de små luftrør for snævre til effektiv vejrtrækning, kalder man det et astma-anfald.

Et astma-anfald kan opstå pludseligt, hvis astmaen ikke er under kontrol, og man udsættes for en astma-trigger (fx infektion eller allergi).

Et astma-anfald kan også opstå langsomt over timer, dage eller uger.

Det er vigtigt at lære at erkende/ genkende symptomerne på, at astmaen forværres, og at vide, hvad man skal gøre ved et astma-anfald.



Normal bronkie



Astmatisk bronkie med hævet slimhinde, meget slim og sammentrukne små muskler

## Symptomer på astma

Symptomerne kan variere fra gang til gang og fra person til person, og de kan være:

- Hyppig eller vedvarende hoste, især om natten
- Åndenød
- Hvæsende og pibende vejrtrækning
- Forpustethed (mere end jævnaldrende)
- Forlænget udånding
- Manglende lyst til fysisk aktivitet.

## SØG LÆGE ved disse faresignaler:

- Hurtig og besværet vejrtrækning og akutmedicinen ikke hjælper.

- Blegthed og evt. blåfarvning af læber og negle
- Du er bekymret for dit barn og utryg.

## Behandling

Undgå de af dine astma-triggere, der kan undgås!

## Medicin

Astma behandles med medicin for at dæmpe irritationen i luftvejene og nedsætte risikoen for alvorlige astma-anfald og indlæggelser.

Børn under ca. 6 år får medicinen med en spray, som sættes på en lille beholder (en spacer, med eller uden maske), hvorigennem barnet inhalerer medicinen: 1 "pust" medicin og herefter 8-10 vejrtrækninger.

Ved flere "pust" medicin gentages de 8-10 vejrtrækninger for hvert nyt "pust".



Skolebørn bruger inhalatorer, hvorfra medicinen inhaleres i pulverform ved et kraftigt sug.



turbuhaler



easyhaler

På [min.medicin.dk/Multimedia/Instruktionsfilm](http://min.medicin.dk/Multimedia/Instruktionsfilm) ligger film om brugen af de forskellige inhalationsdevices (Easyhaler, Turbohaler, Diskos m.fl.) og spacer med eller uden maske.

### **Akut-medicin (Blå) Tages efter behov**

Akut-medicin virker afslappende på luftvejenes muskler. Den virker i løbet af få minutter og mindsker symptomerne på astma her og nu, men har ingen forebyggende virkning på den kroniske irritation i luftvejene.

Bivirkninger ved akut-medicinen kan være indre uro, hjertebanken og evt. huller i tænderne.

### **Forebyggende medicin (Orange/ Brun) skal tages hverdag.**

Forebyggende medicin er binyrebarkhormon, der nedsætter hævelsen af slimhinderne i luftrørene, dannelse af slim og sammentrækning af musklerne.

Den skal tages **HVER** dag i måneder til år efter aftale med lægen. Medicinen virker gradvist i løbet af nogle uger: Irritationen i bronkierne aftager, lungefunktionen bliver bedre, symptomerne aftager, og risikoen for astma-anfald bliver mindre.

Behandling med forebyggende medicin helbreder ikke astma-sygdommen.

Den forebyggende effekt vil forsvinde i løbet af et par uger, hvis behandlingen stoppes.

Justering af dosis af den forebyggende medicin aftales med lægen ved regelmæssige kontroller. Dosis skal øges ved symptomer.

Man tilstræber altid at give den mindste dosis medicin - fx binyrebarkhormon - der er tilstrækkelig for en effektiv behandling.

Bivirkninger ved den forebyggende medicin kan være lidt nedsat vækst, svamp i munden og evt. huller i tænderne.

### **Kombinations-medicin (Rød/ Lilla/gul) skal tages hver dag**

Hos nogle er en kombination af forebyggende medicin og hurtig virkende medicin nødvendig, en såkaldt kombinations-behandling.

Den langtidsvirkende komponent, der udvider bronkierne, virker inden for tyve minutter, og holder i ca. 12 timer efter behandlingen startes.

Den forebyggende medicin virker gradvist i løbet af nogle uger.

Kombinations-medicin gives, når astmaen ikke kan kontrolleres med inhaleret binyrebarkhormon alene.

### **Montelukast (forebyggende tablet) Tages 1 gang dagligt**

Virker forebyggende, har især god effekt på allergisk astma.

Behandlingen virker effektivt på nogen, men har desværre ikke effekt på alle.

Bivirkninger kan ses i form af mavesmerter, nedsat appetit og sjældent ændret adfærd/dårlig søvn.

## **Mundpleje i forbindelse med medicin.**

Det er en god ide at tage medicinen før morgen- og aftensmad. Evt. skylle mund og spytte ud igen, eller tygge tyggegummi efter du har taget medicin.

## **Hvornår er medicin-beholderen tom?**

**DU KAN IKKE SMAGE ELLER HØRE OM INHALATOREN ER TOM, SÅ SKRIV DATO PÅ NÅR MEDICINEN TAGES I BRUG.**

På medicin-beholderen står der, hvor mange doser den indeholder.

Når det lille vindue på siden af medicinen skifter til rødt, eller tælleren viser 0, er den tom og skal udskiftes.

Hold regnskab med, hvor mange doser der bruges, hvis beholderen ikke har en tæller (typisk spray)

Medicinen har en udløbsdato, og nogle medicintyper holder få måneder, efter de er taget i brug.

Spørg lægen eller sygeplejersken eller læs indlægssedlen.

## **Sport, motion og leg**

Kan du dyrke sport og motion selv om du har astma? **JA!**

## **Det er faktisk meget vigtigt fordi:**

### **Regelmæssig sport og motion er godt for dine lunger**

- Du bliver mindre forpustet jo bedre din kondition er.
- Du lærer at kende forskel på almindelig forpustelse og astma.
- Du får det bedre fordi du lærer at styre din astma.

Det er sjovere for dig når du kan klare det samme som dine kammerater.

## Hvad skal du huske før du går i gang?

- Altid have din medicin med.
- Hvis du har brug for det- tag din medicin før sport. (rød eller blå)
- Tag hensyn til gode og dårlige dage.
- Det kan være en fordel at dyrke sport hvor der naturligt er små pauser, f. eks boldspil.
- Gå ikke for hurtigt i gang, varm stille og roligt op. Hold små pauser så du får vejret ind imellem.
- Det vigtigste er, at du har lyst til det du laver.

Her kan du søge mere information om astma og allergi.

<https://www.astma-allergi.dk/>

<https://www.lunge.dk/astma>

<https://min.medicin.dk/sygdomme/sygdom/11>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/lunger/sygdomme/astma/>

Har du yderligere spørgsmål, er du velkommen til at henvende dig på:

Tlf. 55 73 10 66