

Pag-iwas sa atake ng hika at pagkontrol sa hika ng inyong anak.

Para sa mga batang may hika, ang pagkakaroon ng plano sa pamamahala ng hika ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang mga sintomas. Ang plano ng pamamahala ng hika ang ibinigay sa inyo ng doktor ng inyong anak upang makatulong sa inyo sa pagkontrol ng hika ng inyong anak.

Nagbibigay-daan ang plano sa inyong anak upang:

- ✓ Maging aktibo nang hindi nagkakaroon ng mga sintomas ng hika
- ✓ Ganap na makilahok sa mga ehersisyo at palakasan
- ✓ Makatulog magdamag, nang walang mga sintomas ng hika
- ✓ Makapunta sa paaralan o sa trabaho
- ✓ Magkaroon ng posibleng pinakamalinaw na mga baga
- ✓ Magkaroon ng kaunti o walang reaksiyon mula sa mga gamot ng hika
- ✓ Hindi magkaroon ng mga pagbisita sa ER o ng pananatili sa ospital
- ✓ Papunan ang mga gamot bago maubusan ang inyong anak

Apat na bahagi ng plano sa pamamahala ng hika ng inyong anak:

1 Alamin ang mga bagay na nagdudulot ng hika sa inyong anak at tulungan siyang iwasan an mga ito.

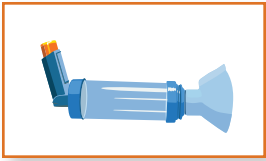
Ang paglayo mula sa mga nagdudulot ng hika ang pinakamahusay na paraan para mabawasan ang mga pangangailangan ng inyong anak sa mga gamot at para maiwasan ang atake ng hika. Pero una sa lahat, kailangan ninyong malaman kung ano-ano ang mga nagdudulot ng hika. Anumang oras na sumpungin ng hika ang inyong anak, alalahanin kung ano ang napalapit sa kanya nitong mga nakaraang araw.

Sagutin ang mga tanong na tulad ng mga ito sa notebook o sa inyong kalendaryo. Ang anak ko ba ay:

- ✍ Malapit sa usok ng sigarilyo?
- ✍ Malapit sa nagtatanggal ng alikabok o gumagamit ng vacuum cleaner?
- ✍ Malapit sa hayop?
- ✍ May sipon iba pang karamdaman?
- ✍ Tumatakbo, naglalaro o nag-eehersisyo?
- ✍ Malungkot, tuwang-tuwa o pagod?

Papunan ang mga gamot ng inyong anak bago kayo maubusan. Huwag pumunta sa ER upang papunan ang mga gamot ng inyong anak.

2 Ipagamit sa inyong anak ang mga gamot sa hika sa tamang paraan.



- Hilingin sa inyong tagabigay ng serbisyo na tingnan ang inyong anak at suriin kung tama ang paraan ng paggamit ng mga gamot ng inyong anak. Kadalasan ay mahirap ito para sa mga bata at magbibigay ang tagabigay ng serbisyo ng spacer o holding chamber. Ikinakabit ang aparatong ito sa inhaler upang matulungang umabot sa бага ang mga gamot.
- Marami sa mga batang may hika ang gumagamit ng hindi bababa sa dalawang magkaibang gamot. Siguraduhin na alam ninyo kung paano at kailan gagamitin ng inyong anak ang mga gamot bago kayo umalis sa opisina ng inyong tagabigay ng serbisyo. Kung kailangan ninyo ng dagdag na tulong sa paggamit ng mga gamot ng inyong anak, puwede kayong pumunta sa inyong lokal na parmasya at humingi ng tulong mula sa parmasyotiko.

Kung bibigyan ng inyong tagabigay ng serbisyo ang inyong anak ng mga gamot na dapat gamitin araw-araw, siguraduhin na gagawin ninyo ito upang maiwasan ang mga sintomas ng hika.

3 Dalhin ang kalakip ng Plano ng Pagkilos para sa Hika (Asthma Action Plan) sa inyong tagabigay ng serbisyo upang ipakumpleto ito sa kanya nang kasama kayo at ang inyong anak.

- Gamitin ang inyong Plano ng Pagkilos para sa Hika bilang gabay kung kailan gagamitin ng inyong anak ang mga gamot o kailan ninyo kailangang tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo o ang Linya para sa Pagpapayo ng Nars o Nurse Advice Line (kung lampas na sa mga oras ng klinika).

Matatawagan ang Linya para sa Pagpapayo ng Nars 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Libreng serbisyo ito na para lamang sa mga miyembro ng HPSM. Ang numero ng Linya para sa Pagpapayo ng Nars ay 1-866-535-6977.

4 Subaybayan ang hika ng inyong anak at alamin ang maaagang senyales na nagbibigay babala na lumalala na ito.

- Hindi kailanman nagsisimula ang halos lahat ng atake ng hika nang walang babala. May ilang bata na nakadarama ng maaagang sintomas, kasama na ang: ubo, paninikip ng dibdib o naririnig na huni sa бага.
- Dahan-dahang sumisikip ang mga daanan ng hangin papunta sa бага, kaya walang mararamdaman na sintomas ang inyong anak hangga't malubha na ang pagkakabara ng mga daluyan ng hangin. Mahalagang paraan sa pangangalaga ng hika ng inyong anak ang pagsunod sa Plano ng Pagkilos para sa Hika at ang paggamit ng mga gamot ayon sa tagubilin ng kanilang tagabigay ng serbisyo.

Repasuhin ang Plano ng Pagkilos para sa Hika ng inyong anak upang matingnan kung ano-ano ang mga gamot na kailangan niya o kung kailangan ninyong tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo, ang Linya para sa Pagpapayo ng Nars o ang 911. Kung emergency ito, tumawag kaagad sa 911.