

Ime i prezime: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

ZELENA ZONA

## Na dobrom ste putu

- Bez kašlja, vizinga (šištanja), stezanja u grudima ili kratkog daha tokom dana ili noći
- Bez problema u obavljanju svakodnevni aktivnosti

### Ako koristite merač vršnog protoka (peak flow metar):

**Vršni protok** je veći od: \_\_\_\_\_  
(80% od najboljeg rezultata vršnog protoka)  
Moj najbolji rezultat merenja vršnog protoka je: \_\_\_\_\_

Uzimajte ove lekove za dugoročnu kontrolu astme svakog dana (uključujući i antiinflamatorne lekove).

| Lek   | Doziranje | Napomena |
|-------|-----------|----------|
| _____ | _____     | _____    |
| _____ | _____     | _____    |
| _____ | _____     | _____    |
| _____ | _____     | _____    |

Pre vežbanja \_\_\_\_\_

2 ili  4 udaha \_\_\_\_\_

5 minuta pre vežbanja

ŽUTA ZONA

## Pogoršanje Vašeg stanja astme

- Kašalj, vizing (šištanje), stezanje u grudima i kratak dah ili
- Ustajanje noću zbog problema sa disanjem ili
- Mogućnost obavljanja nekih ali ne i svih svakodnevni aktivnosti

- ili -

**Vršni protok** je veći od \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_  
(50% do 79% od najboljeg rezultata vršnog pritiska)



Dodajte lek za brzo umirenje simptoma i nastavite da koristite lekove iz zelene zone.

\_\_\_\_\_  2 ili  4 udaha, svakih 20 minuta a najduže do 1 sata  
(kratko delujući beta<sub>2</sub> agonista)  Inhalator, jednokratna doza



Ako se Vaši simptomi (i vršni protok ako ga pratite) vrate u zelenu zonu, posle 1 sata od primene gore pomenute terapije:

Nastavite praćenje da biste obezbedili ostanak u zelenoj zoni.

- ili -

Ako se Vaši simptomi (i vršni protok ako ga pratite) ne vrate u zelenu zonu, posle 1 sata od primene gore pomenute terapije:

Uzmite \_\_\_\_\_  2 ili  4 udaha ili  koristite inhalator  
(kratko delujući beta<sub>2</sub> agonista)

Dodajte \_\_\_\_\_ mg na dan u trajanju od \_\_\_\_\_ (3-10) dana  
(oralni kortikosteroid)

Obratite se Vašem lekaru  pre/  u roku od \_\_\_\_\_ sati posle uzimanja kortikosteroida.

CRVENA ZONA

## Ozbiljno zdravstveno stanje!

- Veoma kratak dah ili
- Lekovi za brzo umirenje simptoma ne pomažu ili
- Nemogućnost obavljanja svakodnevni aktivnosti
- Simptomi su isti ili se pogoršavaju posle 25 časa u žutoj zoni
- Mogućnost obavljanja nekih ali ne i svih svakodnevni aktivnosti

- ili -

**Vršni protok** je manji od \_\_\_\_\_  
(50% od najboljeg rezultata vršnog pritiska)

Upotrebite sledeće lekove

\_\_\_\_\_  4 ili  6 udaha, ili  koristite Inhalator.  
(kratko delujući beta<sub>2</sub> agonista)

\_\_\_\_\_ mg  
(oralni kortikosteroid)

Obavezno pozovite pomoć ili se obratite Vašem izabranom lekaru ako:

- ste posle 15 minuta i dalje u crvenoj zoni i
- Vam lekar nije dostupan.

**OPASNI ZNACI** - Otežano hodanje i govor zbog kratkog daha.  
- Modra boja usana i nokatnih ploča.



- Uzmite  4 ili  6 udaha Vašeg leka za brzo umirenje simptoma i  
- **OBAVEZNO ODMAH** pozovite hitnu pomoć okretanjem broja telefona 194!!!

## Kako da kontrolišete stvari koje mogu pogoršati Vaše zdravstveno stanje

Ovaj vodič će Vam dati sugestije kako da izbegnete okidate za astmu. Obeležite koji iritans može da pogorša Vašu astmu i razgovarajte sa lekarom ili farmaceutom da Vam pomognu u otkrivanju iritansa koji mogu da Vam smetaju.

### Alergeni

#### Životinjski produkti

Neki ljudi su alergični na fragmente kože, osušene životinjske izlučevine nastale od pernatih i krznenih životinja.

Najbolje je:

- Nemojte držati kućne ljubimce u Vašem okruženju, naročito one sa krznom i perjem.
- Ukoliko niste u mogućnosti da ih držite napolju, bar pokušajte da:
- Uvek držite kućne ljubimce van spavaće sobe, i uvek držite vrata spavaće sobe zatvorenim.
- Uklonite tepihe i nameštaj presvučen tkaninom, ako ni to nije moguće držite ljubimce podalje od njih.

#### Grinje

Mnogi ljudi sa dijagnozom astme su alergični na grinje. To su sitni insekti koji se nalaze u svakom domu - u dušecima, jastucima, tepisima, posteljina, odeći, punjenim igračkama...

Ono što može da pomogne da nemate česte napade astme:

- Redovno usisavajte dušek na kome spavate.
- Perite jastuk jednom nedeljno u toploj vodi kako biste uništili grinje, pranje u hladnoj ili mlakoj vodi sa upotrebom deterdženta ili varikine takođe može da pomogne.
- Perite u toploj vodi prekrivače i ćebad jednom nedeljno.
- Smanjite vlagu u prostoriji ispod 60%, od pomoći Vam mogu biti klima uređaji.
- Pokušajte da ne spavate na jastucima koji su presvučeni platnom.
- Uklonite tepihe iz spavaće sobe.
- Ne čuvajte plišane punjene igračke na krevetu ili ih perite jednom nedeljno u toploj vodi sa deterdžentom ili varikinom.

#### Bubašvabe

Mnogi ljudi sa astmom su alergični na osušene izlučevine i ostatke bubašvaba.

Najbolje je:

- Čuvajte hranu u zatvorenim posudama, đubre držite u zatvorenim kontejnerima.
- Za uništavanje bubašvaba koristite odgovarajuća sredstva (prilikom upotrebe spreja, ostanite van prostorije dovoljno dugo kako bi se dejstvo spreja izgubilo).

#### Buđ u kući

- Popravite slavine koje cure, cevi i ostale moguće izvore buđi.
- Očistite površine koje je zahvatila buđ sredstvom na bazi varikine.

#### Polen i buđ van kuće

Tokom sezone alergija (kada su u vazduhu velike koncentracije alergena i spora budi) uradite sledeće:

- Zatvorite prozore.
- Ostanite u kući (ako možete) sa zatvorenim prozorima od jutra do posle podneva, tada je najveća koncentracija spora i čestica budi u vazduhu.
- Razgovarajte sa Vašim lekarom da li treba da uzimate povećane doze antiinflamatornih lekova pre početka sezone alergija.

### Iritansi

#### Duvanski dim

- Ako ste pušač, razgovarajte sa lekarom ili farmaceutom kako da prestanete da pušite, zamolite članove Vaše porodice da prestanu sa pušenjem.
- Ne dozvolite pušenje u Vašoj kući.

#### Dim, jaki mirisi i sprejevi

- Ako je moguće nemojte koristiti šporet na drva, kerozinske lampe ili kamine.
- Ne udišite jake mirise ili sprejeve, parfeme, talk, lakove za kosu i boje.

### Ostale stvari koje mogu da provociraju simptome astme su:

#### Usisavanje

- Zamolite nekoga da to uradi umesto Vas jednom ili dva puta nedeljno. Budite van prostorije u kojoj se usisava, i kratko nakon toga.
- Ako sami usisavate koristite masku.

#### Ostale stvari koje pogoršavaju astmu

- Sulfiti u hrani i pićima, nemojte piti pivo ili vino, jesti suvo voće, škampe ako vam provociraju simptome.
- Hladan vazduh: pokrijte nos i usta šalom tokom hladnih ili vetrovitih dana.
- Ostali lekovi koje koristite: obavestite Vašeg lekara ili farmaceuta koje sve lekove koristite.
- Lekove za prehladu, aspirin, vitamine i ostale suplemente.

