Asthma (Swahili)

Pumu

Pumu ni ugonjwa wa kawaida wa njia ya hewa (mirija inayosafirisha hewa kutoka mdomo na pua kwenda mapafu). Wakati wa shambulio la pumu (pia huitwa kifpindi au mlipuko), njia za hewa huvimba na kukaza, na kujaa kamasi, na kufanya iwe vigumu kupumua.

Pumu ni kawaida zaidi katika watoto wenye wanafamilia ambao pia wana pumu au hali za kuzia kama vile ukurutu na homa ya nyasi.

Pumu ni moja ya sababu za kawaida kuwa watoto hutembelea madaktari, kukosa siku kwenda shuleni au kulazwa hospitalini. Hata hivyo, inaweza kudhibitiwa na dawa ili watoto wanaweza kuwa na maisha hai ya kawaida.

Inasababishwa na nini?

Sababu ya pumu mara nyingi haijulikani. Inaweza kutokea katika familia na baadhi ya pumu ya watoto inahusiana na hali nyingine kama vile ukurutu, homa ya nyasi na mizio.

Kuna mambo mengi inayoweza kusababisha shambulio la pumu ikiwa ni pamoja na:

- mafua au maambukizi ya mapafu
- mizio kwa wadudu wa vumbi, poleni, nywele za wanyama au moshi
- mabadiliko ya hali ya hewa
- hisia/majibu kali kama vile kucheka au msongo wa mawazo.

Ikiwa mtoto anahatarishwa na moshi wa sigara wakati wa ujauzito na utotoni, hii inaweza kuongeza hatari yake ya kupata pumu.

Ishara na dalili

Ishara za kawaida za pumu ni pamoja na:

- kupumua kwa nguvu (sauti ya mluzi wakati mtoto wako anapumua ndani na nje)
- pumzi nzito
- upungufu wa pumzi
- kubana kifuani
- kikohozi ambacho hakiondoki, haswa usiku, mapema asubuhi au wakati wa kufanya mazoezi.

Ishara na dalili zinaweza kuwa tofauti kati ya watoto na kati mashambulizi.

Matibabu

Hakuna tiba ya pumu lakini inaweza kudhibitiwa kwa dawa.

Daktari wa mtoto wako atakuambia ni dawa gani inayofaa kwa mtoto wako. Yeye atakupa *Mpango wa Hatua ya Pumu* unaoeleza jinsi na wakati gani mtoto wako atumie dawa ya pumu.

Dawa za pumu ni pamoja na dawa za kutuliza na kuzuia (zinazojulikana kama pufa) na steroidi (dawa ya kioevu).

Dawa za kutuliza (k.m. Ventolin, Asmol, Bricany)

Mtoto wako atumie dawa ya kutuliza mara tu anapopata dalili za pumu au kabla ya kufanya mazoezi (ikiwa imeelekezwa na daktari wa mtoto wako). Dawa za kutuliza:

- hutumia wakati wa mashambulizi
- zinatoa nafuu kutokana na dalili za pumu kwa kufungua haraka njia za hewa
- zinafanya kazi haraka na athari zao hudumu hadi saa 4
- zinapatikana katika maduka ya dawa. Huna haja kuwa na agizo la dawa.

Dawa za kuzuia (k.v.Pulmicort, Flixotide, Singulair)

Mtoto wako anapaswa kutumia dawa ya kuzuia kila siku hata ikiwa anajisikia nafuu. Dawa za kuzuia hupunguza uvimbe katika njia za hewa na zitazuia mtoto wako kutokana na shambulio la pumu. Dawa za kuzuia:

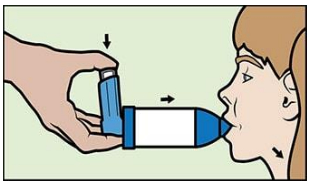
- huenda kuchukua wiki chache kufanya kazi
- zinapatikana katika maduka ya dawa. Utahitaji agizo la dawa.
- inaweza kusababisha kimenomeno cha mdomo (maambukizi katika kinywa). Hakikisha mtoto wako hutilia maji vizuri mdomo wake baada ya kutumia dawa ya kuzuia kukomesha hili kutokea.

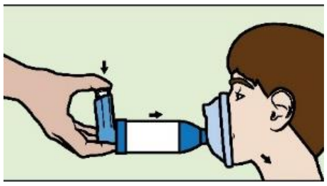
Steroidi

Mtoto wako atumie tu steroidi kama ilivyoelekezwa na daktari wake. Steroidi:

- zinaweza kutiba dalili za pumu katika watoto wengine wakati wa shambulio la pumu
- zinapatikana katika maduka ya dawa. Utahitaji agizo la dawa.

Kumbuka: Watoto wanapaswa wakati wote kutumia kifaa cha nafasi kuvuta dawa zao za pufa. Kifaa cha nafasi (spacer) ni kitu cha umbo wa silinda kinachosaidia dawa kuingia mara moja kwenye mapafu ya mtoto wako. Ikiwa mtoto wako anaona ni vigumu kutumia spacer kwa midomo yake, labda atapaswa kutumia maski.





Utunzaji wa nyumbani

- Hakikisha mtoto wako anajua jinsi ya kutumia dawa na hakikisha anayo pamoja naye wakati wote.
- Fuata Mpango wa Hatua ya Pumu wa mtoto wako.
- Fuata Mpango wa Hatua ya Pumu wa mtoto wako mahali unapoweza kuupata kwa urahisi. Shiriki mpango na yeyote anayetunza mtoto wako (k.v. wanafamilia, walimu).

- Mtia moyo mtoto wako kufanya mazoezi (watoto wenye afya nzuri wanakabiliana vyema na mashambulizi ya pumu).
- Weka mtoto wako mbali kutoka moshi ya sigara.
- Zungumza na GP wako kuhusu chanjo kuzuia homa ya mafua (watoto wenye pumu kali wanaweza zaidi kuwa mgonjwa zaidi na homa ya mafua).

Kwa ushauri wa matibabu usio wa dharura, piga simu 13 HEALTH (13 43 25 84) kuzungumza na muuguzi aliyesajiliwa saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki kwa gharama ya simu ya mtaa.

Wakati wa kumwona daktari

Mwona daktari wako ikiwa mtoto wako:

- anatumia dawa ya kutuliza angalau kila saa 3 kwa zaidi ya saa 24.
- huamka usiku na kupumua.

Daktari atasikiliza kwenye kifua cha mtoto wako na kuuliza juu ya dalili, mizio yake na historia ya familia. Watoto wakubwa wanaweza kufanya kipimo cha kupumua ili kupima ni kiasi gani cha hewa kinachoingia na kutoka kwenye mapafu yao

Ikiwa mtoto wako amekuwepo hospitalini na pumu, amwone GP wake ndani ya siku 7 baada ya kurudi nyumbani na kisha fanya uchunguzi wa mara kwa mara.

Piga simu kwenye Sifuri Mara Tatu (000) mara moja ikiwa mtoto wako:

- anapata shida ya kupumua au kuongea
- anaanza kupata midomo ya bluu
- anakuwa mbaya zaidi.

Habari zaidi

Tazama video za elimu ya pumu za Afya ya Watoto ya Queensland kwenye https://bit.ly/chqasthma

National Asthma Council | www.nationalasthma.org.au

Imeandaliwa na Idara ya Dharura, Hospitali ya Watoto ya Queensland. Tunatambua mchango wa watumiaji na walezi.
Resource ID: FS055 **Reviewed:** July 2022

Kanusho: Maelezo haya yametolewa na wataalamu wa afya kama mwongozo pekee na yanalenga kusaidia, si kubadili nafasi, majadiliano na daktari wa mtoto wako au wataalamu wa afya. Taarifa husasishwa kila mara, kwa hivyo tafadhali angalia kuwa unarejelea toleo la hivi majuzi zaidi. Tafuta ushauri wa matibabu, inapofaa, kwa wasiwasi kuhusu afya ya mtoto wako.