

Asma, é uma doença que afecta os brônquios.

Para a maioria das crianças, respirar é tão simples que não dão por isso: o ar entra pelo nariz ou pela boca e depois vai até aos pulmões através da traqueia e dos brônquios. Mas para as crianças com asma respirar, pode ser muito difícil!

Uma crise asmática, ou um ataque de asma, acontece porque os brônquios dessas pessoas são mais sensíveis e quando são irritados (devido a alergias, ao frio, infecções, etc) se tornam mais estreitos, dificultando assim a entrada e a saída do ar dos pulmões.

Durante uma crise de asma sentes-te como se estivesses a respirar através de uma palhinha. Quando tens asma podes não sentir falta de ar e apenas teres pieira (um som parecido com um apito ou assobio, quando o ar sai dos teus pulmões) podes também ter tosse e sentir um aperto no peito ou um cansaço muito grande.

## Como é que se fica asmático?

Milhares de crianças, sofrem de asma e ela é muito mais comum do que possas pensar.

Ninguém sabe ao certo porque é que os brônquios de alguém são mais sensíveis que o de outros, mas a asma acontece mais nas crianças com antecedentes familiares. Isto significa que se tens asma, alguém da tua família (pais, avós ou irmãos) também tem ou teve asma.

As crises asmáticas podem parecer uma constipação, mas ao contrário de uma constipação a asma não é contagiosa!

Já alguma vez sentiste um aperto no peito depois de correres muito? A tua respiração por vezes parece que apita ou assobia? Tens uma imensa dificuldade em respirar? Já tiveste uma crise de tosse depois de fazeres exercício físico? Então, podes ter asma.

## Qual é a causa de uma Crise asmática?

Existem várias causas que provocam uma crise asmática. Os alergénios mais comuns para crianças com asma são:

- Ácaros** - insectos minúsculos que vivem no pó
- Fungos** - que podes encontrar em lugares húmidos como casas fechadas, caves e locais húmidos e pouco arejados
- Pólen** - das árvores, flores, ervas, relva, etc.
- Pelo dos animais** - cães, gatos, etc..

Outros factores que podem provocar ou agravar uma crise de asma:

- Ar frio; Desporto;
- Perfume e cheiros intensos (tintas, colas, etc); Poeiras;
- Fumo de cigarro;
- Gripes e constipações.

## Como é que se pode tratar a asma?

Se tens asma, deves conhecer o que te provoca as crises, pois só assim poderás evitar uma crise. Mas certas causas - como fungos, ácaros, cheiros intensos, fumo dos cigarros e pó do giz, são difíceis de evitar e quando assim é, deves tomar os medicamentos para controlar a tua asma.

Algumas crianças precisam de medicamentos para a asma apenas de vez em quando.

Outros precisam de medicação diária, para controlar melhor a asma, evitando assim novas crises.

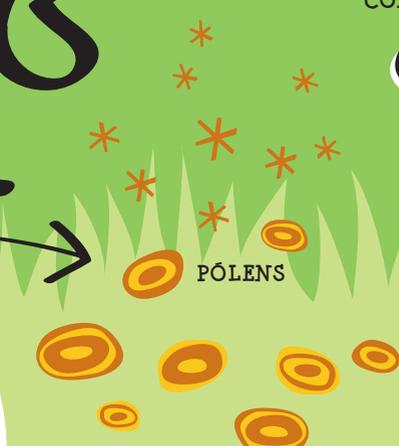
Os medicamentos para a asma são normalmente tomados através de um inalador - tubo de plástico que contém o medicamento. Já deves ter visto algum teu amigo, a segurar um tubo na boca e a respirar. Por vezes, as crianças mais pequenas precisam de uma câmara expansora, para o inalador. O medicamento ao ser pulverizado, relaxa os brônquios e faz com que respires melhor. Para além dos inaladores, podes também tomar xaropes ou comprimidos.

## Viver com asma

Deves controlar a tua asma para que esta não te cause problemas e possas ter uma vida normal.

Em muitas crianças a asma melhora ou até desaparece quando crescem, desde que tomem a medicação regularmente. Sabias que podes ser um grande desportista, mesmo com asma? Existem muitos campeões asmáticos que ganharam muitas medalhas.

TAMBÉM TU PODES SER UM ATLETA OLÍMPICO !



FALTA DE AR

APERTO/DOR NO PEITO

PÉLO

FUMO

TABACO

INALADOR

XAROPE

COMPRIMIDOS

PÓLENS

PÓ

ÁCAROS

PÓ