

עונת מעבר: מניעת התקפי אסתמה בילדים

14/03/17

מאת : פרופסור וולוביץ בנימין

דרג כתבה

דירוג הגולשים לכתבה זו 5 מתוך 5 (מספר מדרגים 2)



הילדים שלכם משתעלים, אינם נושמים טוב וסובלים מקוצר נשימה תכוף? ייתכן שהם סובלים מאסתמה של הילדות. כיצד מתמודדים עם המחלה? כיצד סוף החורף משפיע?

מחלת האסתמה היא מחלה של צינורות הנשימה בריאות, אשר מתכווצים כתוצאה מרגישות יתר. כאשר הצינורות מתכווצים, הדופן שלהם מתנפחת - ומופרש לתוכם ריר סמיך. תופעות אלה גורמות לחרחורים, צפצופים, שיעול וקוצר נשימה - החולפים לאחר שימוש בתרופות. מחלת האסתמה של הילדים חולפת לקראת סוף גיל הילדות.

כיצד מתבטאים תסמיניה של המחלה?

ילד בזמן התקף אסתמה משתעל, משמיע חרחורים, סובל מקושי בנשימה ובבדיקה של הריאות שלו נשמעים צפצופים וחרחורים. אין זה אומר שכל שיעול באשר הוא, בזמן הילדות, מבטא בהכרח את קיומה של המחלה, אבל כאשר יש שיעול חוזר צריך לקחת בחשבון שאולי מדובר באסתמה של ילדים.



אם הילד האסתמטי מפתח התקף, יש להתחיל מיד בטיפול תרופתי. צילום: שאטרסטוק

האם מחלת האסתמה שכיחה בקרב אוכלוסיית הילדים בישראל?

אין מספרים מדויקים לגבי שכיחות האסתמה בילדים קטנים, מכיוון שהשכיחות תלויה בהגדרה שבה משתמשים, לצורך הגדרת המחלה. מדובר במחלה שכיחה מאוד, בעיקר בקרב ילדים קטנים, מתחת לגיל שנתיים. לא קיימים כיום נתונים מוסכמים, בגלל העדר בסטטיסטיקות מתאימות.

ההערכה שלי היא שעד גיל שנתיים, שכיחות האסתמה עומדת בין מהילדים 10-20%. מעל גיל שנתיים, הסטטיסטיקות מצביעות על שכיחות של 7-10% מהילדים.

האם מחלת האסתמה שכיחה יותר אצל בנים או בנות?

אצל ילדים קטנים, מחלת האסתמה שכיחה יותר בקרב בנים, מאשר בקרב בנות. בבדיקה שערכתי על 1,500 ילדים מתחת לגיל חמש שנים, מצאתי ש-66% מהילדים היו בנים, ורק 34% - בנות. מעל גיל ההתבגרות, היחס מתהפך; ואז, קיימת יותר אסתמה אצל בנות, מאשר אצל בנים.

האם אסתמה המופיעה בילדות יכולה לעבור?

כמעט כל הילדים שסובלים מאסתמה בגיל הילדות יבראו - ולא יסבלו מאסתמה בגיל מבוגר. ישנה "תחנת יציאה" גדולה מהאסתמה, בסביבות גיל שנתיים-שלוש; ו"תחנת יציאה" גדולה נוספת, לקראת גיל חמש.

לילדים ששני הורים שלהם אסתמטיים, לילדים שאושפזו בגיל צעיר בגלל ברונכיוליטיס מוורוס ה-RSV- ולילדים שאושפזו ביחידה לטיפול נמרץ, בגלל התקפי אסתמה קשים - יש סיכוי גדול יותר להמשיך לסבול מאסתמה גם בגיל מאוחר יותר.

כיצד תנאי האקלים של החורף הישראלי משפיעים על המחלה?

מאחר שהסיבה העיקרית להתקפי אסתמה אצל ילדים קטנים היא הדבקה על ידי ווירוסים הגורמים להצטננות המתרחשת לרוב בחורף, ילדים אסתמטיים סובלים מאסתמה הרבה יותר בחורף.

כיצד ניתן לסייע למצב - ולהתגונן מפני התקפים, גם לקראת סוף החורף?

כדי למנוע התקפי אסתמה, לקראת סוף החורף, צריך למנוע מהילד, ככל שניתן, מלהיות במגע עם ילדים מצוננים - תופעה שמתרחשת בשיא החורף, אך נמשכת גם אל תוך עונת המעבר האביבית.

צריך להרחיק את הילד מילדים מצוננים, כדי שלא ידבק מהם מהווירוסים הגורמים להצטננות. חשוב לדעת כי חשיפה ממושכת לאוויר קר מקטינה את ההגנה הטבעית של הגוף בפני ווירוסים הגורמים להצטננות - ובכך באופן עקיף גורמת להתקפי אסתמה.

גורמים נוספים שיכולים לעורר התקפי אסתמה - ומשפיעים יותר על ילדים גדולים, הינם: אבק וחומרים אלרגנים, מאמצים גופניים ומצבים נפשיים כמו בכי או צחוק.



מכשיר אדים מוסיף לחות לחדר ומקל על תסמיני האסתמה. צילום: שאטרסטוק

כיצד משפיעים אביזרי החימום על המחלה?

מזגן בבית, מעצם פעולתו, גורם ליובש של האוויר בבית. התקף האסתמה אורב לילדים האסתמטיים במעברים בין האמבטיה החמה והלחה לחדר היבש והקר יותר. לכן, רצוי לחמם גם את החלל המידי

שאליו נכנס הילד. כמו כן צריך לדאוג כי החדר שבו ישן הילד לא יהיה יבש מדי, וזאת על ידי שימוש במכשירי אדים (חמים או קרים) שיש להפעיל בחדר במקביל לתנור החימום, הרדיאטור או המזגן.

אם מופיע התקף בעונה זו, כיצד יש להתמודד עמו?

אם הילד האסתמטי התעורר בבוקר עם נזלת חזקה ומתחיל להשתעל ולפתח התקף, יש להשאירו בבית - ולהתחיל מיד בטיפול תרופתי, מונע התקף. לרוב, טיפול זה ניתן באמצעות משאפים וספייסריים, הניתנים מספר פעמים ביום.

בעונות בהן כל ילדי הגן מצוננים - בעיקר בסוף החורף, תחילת האביב - כדאי להפריד בין הילד הרגיש, לבין הילדים החולים, לשמור על חדרים מאווררים ולשים לב לכל שיעול או קושי בנשימה המופיעים בילד ולטפל בו מיד כדי למנוע התפתחות של התקף חמור.

מהם הטיפולים השמרניים במחלה?

כאמור, הדבר החשוב ביותר, במניעת התקפי אסתמה בילדים: למנוע מהילד חשיפה לילדים מצוננים. מיד לאחר שהילד מתחיל להשתעל, צריך לתת לו טיפול, לפי התוכנית הטיפולית שאותה מתווה הרופא המומחה .

התרופות המשמשות לטיפול בהתקף אסתמה חריף כוללת שתי קבוצות של תרופות:

1. תרופות הפותחות את דרכי הנשימה (כמו ונטולין, בריקלין, טרבולין).

2. תרופות השומרות את דרכי הנשימה פתוחות (כמו בודיקורט, פליקסוטייד, קיוואר).

כיצד הרפואה המשלימה עשויה לסייע בעונת החורף?

לצערי, אין כל הוכחה מדעית שהרפואה המשלימה עוזרת למניעת התקפי אסתמה או בטיפול בהם. גם בסין, שבה נפוצה הרפואה האלטרנטיבית - מטפלים בהתקפי אסתמה, באמצעות תרופות קונבנציונליות .

[פרופ' בנימין וולוביץ](#) הוא מומחה למחלות ריאה בילדים.

בואו לדבר על זה **[בפורום אסתמה ילדים](#)**.

תאריך מקורי : 14/03/17