

## Asthma Myths

There are many myths about asthma. Some people believe that you only have asthma when you have trouble breathing. The truth is that asthma does not go away when symptoms are gone. Asthma is a lifelong disease that requires medication.

Some people believe that smoking away from children protects them from 2nd-hand smoke. The truth is that smoke clings to hair, skin and clothing fibers for a long time. Exposure to 10 cigarettes a day can put a child at risk of developing asthma—even if he never had breathing problems before.


Chihuahuas are nice—but they do not cure asthma!

Some people believe corticosteroid medicine (ICS) is dangerous. It is not. Here's why.

- ICS are not the same as the anabolic steroids some athletes use to build muscle.
- ICS are not addictive. Asthma medication is not habit-forming.
- ICS do not stop children from reaching full height. Since healthy children develop faster than sick ones, ICS can help growth.



When used at the right dose, ICS are the best way to treat persistent asthma.

Trigger of the Month: <i>Emotions</i>	? <i>Question from a Parent</i> ?
<p>There is a link between asthma and strong emotions. Fear, anger, crying, and hard laughing do not cause asthma, but they can trigger asthma symptoms.</p>  <p>It is important for a child with asthma to understand his emotional triggers. That way, he can learn to recognize early warning signs of an attack. When he can identify feelings and situations that might trigger symptoms, he may be able to avoid them.</p>	<p>Is physical exercise dangerous for children with asthma?</p> <p>No. Many people with asthma believe exercise is not a good idea. They think physical activity will do more harm than good. The truth is that most people with asthma benefit from regular physical activity. In fact, many professional athletes have asthma. Talk with a doctor about how to exercise safely. Ask about doing warm ups, avoiding polluted or very cold air, using an inhaler beforehand, and cooling down slowly.</p>

## SCHOOL ANNOUNCEMENTS

**NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:**




## BRAINTEASER

Is asthma a psychological disease?

No. Asthma is not a mental disease. It affects the lungs and airways, not the mind. Extreme emotions can cause a tight chest and short breath in anyone. In someone with asthma they can lead to an asthma attack.

Next month: Children's Toys (December 2010)

## Mitos sobre el asma

Hay muchos mitos sobre el asma. Algunas personas creen que se tiene asma solamente al momento de síntomas. La verdad es que el asma no desaparece cuando los síntomas desaparecen. Es una condición de toda la vida que requiere la medicación.

Algunas personas piensan que se puede proteger a los niños del humo de cigarrillo por fumar afuera. La verdad es que el humo todavía se queda en el pelo, la piel, y la ropa. Exponer a un niño a 10 cigarrillos cada día pone el niño en peligro de desarrollar el asma – aun si no ha tenido problemas de respirar antes.


Los perros chihuahuas son animales simpáticos, ¡pero no curan el asma!

Algunas personas creen que la medicina de corticosteroid (ICS) es peligrosa. No es así, porque:

- No es el mismo esteroide que las atletas usan para aumentar músculos.
- No crea adicción. La medicina de asma no crea dependencia.
- No reduce la estatura. Porque los niños seguros se crecen más rápido que los enfermos, la medicina puede ayudar el crecimiento de los niños.



Con las dosis correctas, la medicina de corticosteroid (ICS) es el modo mejor para tratar el asma.

Provocadores del mes: La emoción	<i>¿ Pregunta de un padre ?</i>
<p>Hay una conexión entre el asma y las emociones fuertes. El miedo, la ira, el llanto, y el risueño no causan el asma, pero pueden provocar los síntomas.</p>  <p>Es importante que un niño con el asma comprenda sus provocadores emocionales. El niño puede reconocer mejor las señales de un ataque de asma. Cuando identifica las emociones y situaciones que pueden provocar síntomas, se puede evitarlas.</p>	<p>¿Es peligrosa la actividad física para los niños con el asma?</p> <p>No. Muchas personas con el asma piensan que la actividad física es mal idea. Piensan que la actividad física puede dañar más que ayudar. La verdad es que la mayoría de personas con el asma necesitan la actividad física. De hecho, muchas atletas profesionales tienen el asma. Hable con un doctor de como participar en actividad física. Pregunte sobre como calentarse, evitar el aire contaminado o muy frio, usar una pompa antes, y enfriarse después.</p>

## AVISOS DE LA ESCUELA

### PRÓXIMO REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:




## ROMPECABEZAS

¿Es el asma una condición psicológica?

No. El asma no es una condición mental. Afecta los pulmones y la vía respiratoria, y no la mente. Las emociones fuertes pueden causar dificultad en respirar en cualquier persona. Para una persona con el asma, estas emociones pueden causar un ataque de asma.

Próximo mes: Juguetes de niños (diciembre 2010)

## 对于哮喘病的错误认知

很多人对于哮喘病的认知是错误的。有人认为患者要感觉有呼吸困难才是哮喘病。其实，哮喘病症没了并不等于哮喘病就好了。哮喘病是一种需要长期维持治疗的疾病，它的症状可持续存在相当长的一段时间，甚至终生。

有人认为不在孩童旁边吸烟就可以避免让他们接触到二手烟。其实，香烟的烟气可以长期地依附在人体的毛发，皮肤和衣物布料的纤维上。一个身体健康，从来没有过呼吸困难等毛病症状的孩子，如果在一天之内接触到10根香烟的二手烟，他患哮喘的可能性很大。


华瓦瓦狗很可爱，但不能治好哮喘病。

有人认为氢化可的松 (corticosteroid medicine, ICS) 是种危险性很高的药物。其实不是，因为这些原因：

- 氢化可的松(ICS)和某些参赛运动员所用的 (anabolic steroid) 蛋白同化激素是不同的。
- 服用氢化可的松(ICS)不会上瘾。哮喘药物长期用是不会上瘾的。
- 服用氢化可的松(ICS)不会妨碍孩童身体的成长。由于健康的孩童发育得比患儿快，服用氢化可的其实对患儿的身体发育有帮助。



在适当剂量下服用，氢化可的松(ICS) 是治疗持续性哮喘最好的方法

哮喘病发的诱因：情绪变动	? 家长的问题 ?
<p>强烈的情绪变化，如恐惧，愤怒，大哭和大笑等，可诱发哮喘病症，但它们并不是直接导致哮喘病的变应原。</p>  <p>让患儿了解哪些情绪因素可诱发哮喘症很重要，这样他才可学会识别哮喘发作前的先兆。当他知晓哪些状况和情绪因素可诱发哮喘，他就可避免这些不良因素的刺激。</p>	<p>让有哮喘患儿做体育运动是件很危险的事情吗？</p> <p>不危险。很多哮喘患者都以为运动，体育锻炼是不好的。他们认为运动，体育锻炼对身体有害无益。事实上维持正常运动对患者的身体有益，而且很多专业运动员都患有哮喘。患者如果想进行体育锻炼，应该先向医生咨询关于运动时应该注意什么才能避免哮喘发作。问清楚运动前该做哪些热身动作。天气寒冷时，避免外出运动。运动前要先吸一下缓解症状的气雾剂。运动前要记着做热身动作，运动完后更要做些类似热身动作,为身体降温。</p>

### 校方通告

老师家长会：

### 难题

哮喘病是种精神病吗？

不是。哮喘不是一种精神病。哮喘是一种慢性肺，呼吸气道炎症疾病。是人体的肺与呼吸气道受到感染，而不是头脑或精神方面。激动的情绪，如过度神经紧张，生气，忧虑，兴奋等，会激发呼吸道的肌肉发生痉挛和收缩，而阻碍空气进入肺内。这会引引起胸闷，使人喘不过气来。如果这种情况发生在哮喘患者的身上，就会引起哮喘病发作。

十二月份的校园新闻：孩童的玩具