

Astma je bolest u kojoj se dišni putevi prema Vašim plućima suze i stvaraju sluz. Kad se to dogodi, teško je disati. Neke stvari koje mogu izazvati astmatični napad uključuju alergije, viruse prehlade, lijekove, prašinu, hemikalije, vježbanje ili emocije.

Simptomi

- Ubrzano disanje ili teškoće sa disanjem;
- „Pištanje“ ili glasno disanje;
- Kašljanje koje se može pogoršati tokom noći ili rano ujutro;
- Osjećaj pritiska u prsima;
- Brzi otkucaji srca;
- Kongestija u predjelu glave;
- Osjećaj svraba, grebanja ili bola u grlu;
- Umor;
- Ako Vam je doktor propisao mjerač vršnog protoka, pad pri očitavanju vrijednosti na mjeraču vršnog protoka;

Možete imati više simptoma astme:

- ako imate alergije,
- ako imate člana porodice sa astmom,
- ako ste osjetljivi na zagađenje zraka,
- ako ste izloženi dimu,
- ako ste pod stresom.

Njega

Vaša njega može uključiti:

- uzimanje različitih lijekova za:

- otvaranje dišnih puteva,
- smanjivanje reakcije tijela na alergene,
- smanjivanje oticanja Vaših dišnih puteva,
- smanjenje kongestije.

- pronalaženje uzroka Vaših simptoma,
- Alergotest,
- korištenje mjerača vršnog protoka za provjeru i prevenciju astmatičnih napada,
- uzimanje velike čaše tečnosti svaka 1-2 sata; to pomaže da sluz ostane rijetka, a rijetka sluz je lakša za iskašljavanje i smanjuje oticanje u plućima. Prozračne tečnosti su najbolje, kao što je voda, voćni sok, čaj, čorbe i bistre supe,
- izbjegavati mliječne proizvode prilikom „pištanja“ jer oni mogu zgusnuti sluz.

Za prevenciju astmatičnih napada

- Držati lijekove za astmu uz sebe cijelo vrijeme. Uzimati lijekove u određeno vrijeme iako su simptomi nestali.
- Izbjegavati dim od cigareta, lule i cigara.
- Držite se podalje od namirnica, lijekova ili stvari koje Vam uzrokuju pojavljivanje simptoma astmatičnih napada. Oni se nazivaju okidačima.
- Izbjegavajte kontakt sa osobama koje su prehladene ili imaju gripu.
- Odmarajte se i uzimajte dosta tečnosti na prvi znak prehlade.
- Dišite kroz šal ili neki drugi „prekrivač“ kad je hladno vrijeme.
- Sa svojim doktorom razgovarajte o vježbama za ojačavanje Vaših pluća.
- Smanjite stres.

Posjetite doktora ako:

- kašljete, ispuštate zvuk pištanja kad dišete ili imate teškoće sa disanjem,
- osjećate potrebu za uzimanjem više lijekova nego što Vam je doktor propisao,
- imate temperaturu preko 38 °C (101 °F),
- imate sluz koja nije bijela ili bistra, ili je isuviše zgusnuta da se iskašlje,
- imate probleme uzrokovane svojim lijekovima, na primjer drhtavicu, smetenost, uzrujanost, osjećaj nervoze u želucu ili loš ukus u ustima,

- niste u stanju obavljati normalne aktivnosti ili vježbe.

Pozovite hitnu pomoć ako imate:

- teško „pištanje“ pluća kad dišete, teškoće sa disanjem ili kašalj,
- bol u prsima,
- sive ili plave usne i nokte na rukama.

Izvor: www.healthinfotranslations.org

www.medicina.ba