

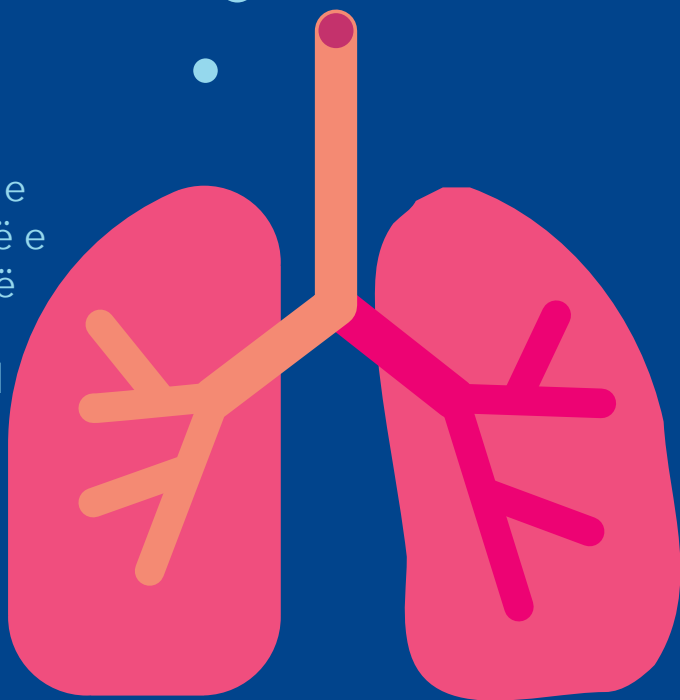
Ju mund ta kontrolloni astmën

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Çfarë është astma?

Astma është një sëmundje e mushkërive që e bën të vështirë frymëmarrjen. Njerëzit mund t'i zërë astma në çfarëdo moshe.



Përse e bën astma të vështirë frymëmarrjen?

Rrugët e frymëmarrjes janë tuba që transportojnë ajrin brenda dhe jashtë mushkërive tuaja. Rrugët normale të frymëmarrjes janë të hapura dhe të zbrazëta, kështu që ajri hyn brenda dhe del jashtë me lehtësi. Nëse keni astmë, rrugët e frymëmarrjes bëhen shumë të ngushta, duke e bërë më të vështirë marrjen dhe nxjerrjen e frymës.

Rrugët e frymëmarrjes



Si ndiheni kur keni astmë?

Ju mund të keni disa ose të gjitha këto simptoma të astmës:

- + Kollitje
- + Një tingull si fërshëllimë kur merrni frymë (dihatje)
- + Mungesë frymëmarrjeje
- + Shtrëngim në gjoks
- + Lodhje më me lehtësi sesa zakonisht

Çfarë është ataku i astmës?

Ataku i astmës ndodh kur simptomat tuaja keqësohen. Gjatë një ataku astme, ju mund të keni:

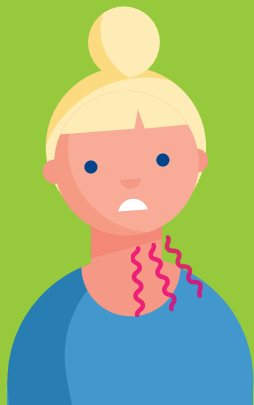
VËSHITRËSI NË TË FOLUR DHE TË ECUR



VËSHITRËSI NË FRYMËMARRJE



NJË TINGULL SI FËRSHËLLIMË KUR MERRNI FRYMË (DIHATJE)



DHIMBJE NË KRAHAROR



Përse më ndodhin atake astme?

Shumë gjëra (të quajtur nxitës) mund t'ju bëjnë të keni një atak astme. Nxitësit janë të ndryshëm për çdo njeri. Te nxitësit e zakonshëm të astmës përfshihen:



KAFSHËT SHTËPIAKE



MYKU



PLUHURI



NDOTJA



MINJTË



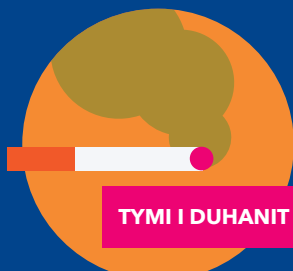
KIMIKATET



BUBURRECAT



FTOHJET OSE SËMUNDJET



TYMI I DUHANIT



USHTRIMI FIZIK



BIMËT DHE STINËT

Duke ditur se cilat gjëra jua keqësojnë astmën, mund t'ju ndihmojë që ta kontrolloni astmën. Flisni me mjekun tuaj rreth mënyrës se si mund të qëndroni larg nga nxitësit.

Përse më duhet ta kontrolloj astmën?

Astma është një sëmundje e rëndë pa kurim, por ju mund ta kontrolloni atë. Kur e keni astmën nën kontroll, ju:

- + Do të ndiheni më mirë dhe do të keni më pak atake astme
- + Do të flini më mirë
- + Do ta shmangni spitalin ose repartin e urgjencës
- + Nuk do t'ju duhet të mungoni në shkollë ose punë për shkak të astmës

A mund të më ndihmojnë ilaçet me astmën?

Po. Ka dy lloj ilaçesh për astmën:

1



Ilaçet kontrolluese (ose të përditshme) ndihmojnë që t'i mbani mushkëritë më të shëndetshme dhe më të forta me kalimin e kohës. Marrja e ilaçit kontrollues çdo ditë ju ndihmon që t'i shmangni ataket e astmës.

Mbani mend, edhe kur ndiheni mirë, astma është ende atje. Është e rëndësishme të merrni ilaçe kontrolluese çdo ditë, edhe kur ndiheni mirë.

Flisni me mjekun tuaj se cilat ilaçe janë më të mirat për ju.

2



Ilaçet shpëtuese (ose me lehtësim të shpejtë) ndihmojnë që të ndalohet një atak astme.

Ilaçi shpëtues shpesh vjen në formën e një inhalatori. Inhalatorin e përdorni që të thithni ilaçin gjatë një ataku astme.

Çfarë duhet të bëj nëse kam një atak astme?

- + Uluni dhe përpiquni të merrni frymë ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme. Përpiquni të qëndroni i qetë.
- + Thithni 1-2 herë ilaçin tuaj me lehtësim të shpejtë dhe ndiqni udhëzimet në planin tuaj të masave kundër astmës.
- + Nëse mund ta gjeni se çfarë e nxiti atakun tuaj të astmës (si p.sh. një kafshë shtëpiake ose dikush që po pi duhan), largojeni nxitësin - ose largohuni vetë - nga zona.
- + Kërkoni ndihmë nëse nuk ndiheni më mirë.

Jini i përgatitur - flisni me mjekun tuaj rreth asaj që duhet të bëni gjatë një ataku astme.

Për të gjetur një mjek që mund t'ju ndihmojë me astmën, vizitoni faqen nychealthandhospitals.org



Cili është plani juaj i veprimit kundër astmës?

Mjeku juaj do t'ju ndihmojë të hartoni planin tuaj të veprimit kundër astmës që t'ju ndihmojë ta kontrolloni astmën. Plani juaj:

- + Rendit ilaçet tuaja dhe kur duhet t'i merrni ato
- + Ju tregon se si të kujdeseni më mirë për astmën
- + Ju tregon se kur ta merrni në telefon mjekun tuaj ose të shkoni në urgjencën e spitalit

Informacioni i kontaktit të mjekut tim:

Ilaçet e tanishme:

Alergjitë e njohura:

Jeto jetën tënde më
të shëndetshme.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Telefononi për të lënë takim
1-844-NYC-4NYC



QËNDRONI TË MIRINFORMUAR. NA NDIQNI.

nychealthandhospitals.org

Albanian