

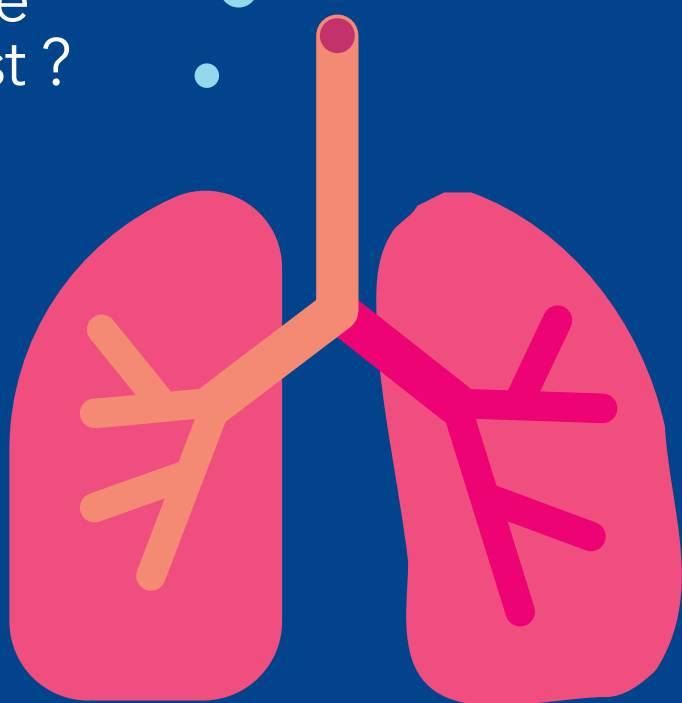
Vous pouvez contrôler votre asthme

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



L'asthme, qu'est-ce que c'est ?

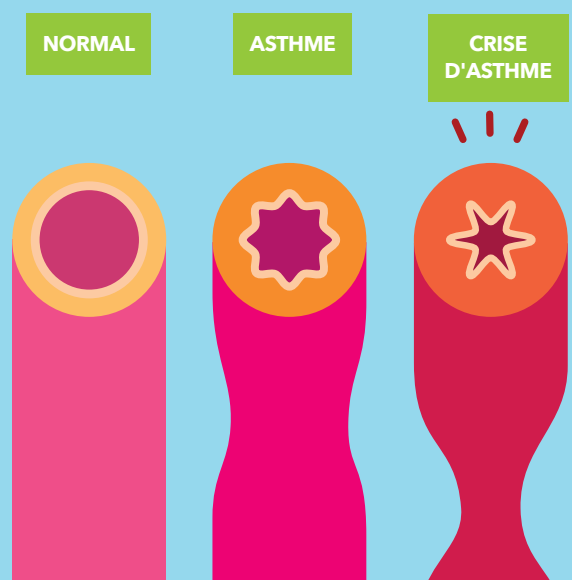
L'asthme est une maladie pulmonaire qui induit une gêne respiratoire. L'asthme peut toucher des personnes de tous âges.



Pourquoi l'asthme induit-il une gêne respiratoire ?

Les voies respiratoires sont des tubes qui transportent l'air à l'intérieur et à l'extérieur de vos poumons. Les voies respiratoires normales sont ouvertes et dégagées, de manière à ce que l'air entre et sorte facilement. Si vous souffrez d'asthme, vos voies respiratoires deviennent trop serrées, ce qui rend l'inspiration et l'expiration plus difficiles.

Vos voies respiratoires



À quoi ressemble l'asthme ?

Vous êtes susceptible d'avoir certains ou tous ces symptômes de l'asthme :

- + Toux
- + Sifflement lorsque vous respirez (respiration sifflante)
- + Essoufflement
- + Oppression thoracique
- + Vous sentir fatigué plus vite que d'habitude

En quoi consiste une crise d'asthme ?

Une crise d'asthme survient lorsque vos symptômes empirent. Pendant une crise d'asthme, vous pouvez avoir :

DES DIFFICULTÉS À PARLER OU À MARCHER



DES DIFFICULTÉS À RESPIRER



UN SIFFLEMENT LORSQUE VOUS RESPIREZ (RESPIRATION SIFFLANTE)



DES DOULEURS THORACIQUES



Pourquoi ai-je des crises d'asthme ?

Un grand nombre de choses (appelées « éléments déclencheurs ») peuvent provoquer une crise d'asthme. Les éléments déclencheurs diffèrent selon les personnes. Les éléments déclencheurs communs de l'asthme comprennent :



ANIMAUX DE COMPAGNIE



MOISSISSURE



POUSSIÈRE



POLLUTION



**RATS/
SOURIS**



PRODUITS CHIMIQUES



CAFARDS



**RHUMES ET
MALADIES**



TABAGISME



ACTIVITÉ PHYSIQUE



PLANTES ET SAISONS

Savoir ce qui aggrave votre asthme peut vous aider à le contrôler. Demandez à votre médecin comment faire pour éviter les éléments déclencheurs.

Pourquoi dois-je contrôler mon asthme ?

L'asthme est une maladie grave et incurable, que vous pouvez toutefois maîtriser. Lorsque vous maîtriserez votre asthme, vous :

- + Vous sentirez mieux et aurez moins de crises d'asthme
- + Dormirez mieux
- + Évitez les séjours à l'hôpital ou les visites aux urgences
- + N'aurez pas à manquer l'école ou le travail à cause de l'asthme

Les médicaments peuvent-ils m'aider à soulager mon asthme ?

Oui. Il existe deux types de médicaments visant à traiter l'asthme :

1



Les médicaments de contrôle (ou médicaments quotidiens) vous aident à maintenir vos poumons plus sains et plus performants au fil du temps. La prise quotidienne de médicaments de contrôle vous permet d'éviter les crises d'asthme.

N'oubliez pas que même si vous vous sentez bien, votre asthme est toujours bien là. Il est important de prendre des médicaments de contrôle chaque jour même si vous vous sentez bien.

Discutez avec votre médecin pour connaître les médicaments qui vous conviennent le mieux.

2



Les médicaments de secours (ou de soulagement rapide) aident à arrêter une crise d'asthme.

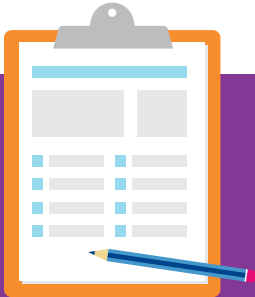
Les médicaments de secours sont souvent des inhalateurs. Vous pouvez utiliser un inhalateur pour inspirer le médicament pendant une crise d'asthme.

Que dois-je faire si j'ai une crise d'asthme ?

- + Asseyez-vous et essayez de respirer lentement et régulièrement. Essayez de rester calme.
- + Prenez 1 à 2 bouffées de votre médicament de soulagement rapide, et suivez les instructions figurant dans votre plan d'action pour l'asthme.
- + Si vous êtes en mesure de découvrir l'élément qui a déclenché votre crise d'asthme (comme un animal de compagnie ou une personne en train de fumer), retirez l'élément déclencheur de la pièce où vous vous trouvez, ou bien quittez-la.
- + Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas mieux.

Prenez les devants - demandez à votre médecin ce que vous devriez faire pendant une crise d'asthme.

Pour trouver un docteur capable de vous aider à traiter votre asthme, allez sur nychealthandhospitals.org



Quel est votre plan d'action pour l'asthme ?

Vous médecin établira avec vous votre plan d'action pour l'asthme pour vous aider à contrôler votre asthme. Votre plan :

- + Énumère vos médicaments et les heures/jours de prise
- + Vous indique la meilleure façon de contrôler votre asthme
- + Vous indique dans quelles situations il convient d'appeler votre médecin ou de vous rendre aux urgences

Coordonnées de mon médecin :

Médicaments actuels :

Allergies connues :

Votre santé, notre priorité.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Appelez le **1-844-NYC-4NYC**
pour prendre rendez-vous



RESTEZ CONNECTÉ. SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX.

nychealthandhospitals.org

French