

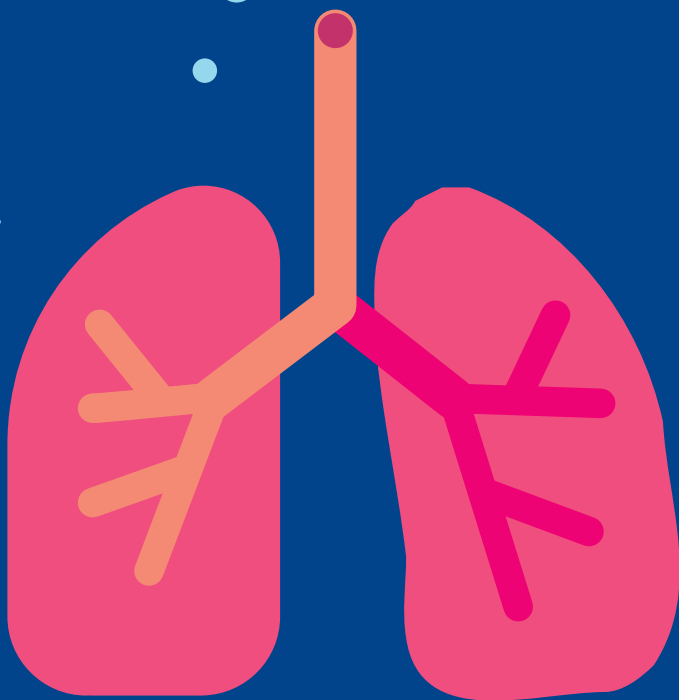
Astmę można kontrolować

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Czym jest astma?

Astma to utrudniająca oddychanie choroba płuc. Astma może się rozwinąć w każdym wieku.



Dlaczego astma powoduje trudności z oddychaniem?

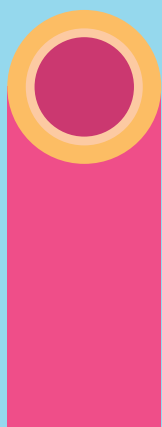
Drogi oddechowe to układ rurek, który doprowadza powietrze do płuc i je z nich odprowadza. U osoby zdrowej drogi oddechowe są otwarte i całkowicie drożne, co umożliwia swobodny przepływ powietrza. Astma powoduje zbytne zwężenie dróg oddechowych, co utrudnia wykonywanie wdechu i wydechu.

Twoje drogi oddechowe

PRAWDIŁOWE

ASTMA

NAPAD
ASTMY



Jak się czuje osoba cierpiąca na astmę?

Astmie mogą towarzyszyć niektóre bądź wszystkie z poniższych objawów:

- + kaszel
- + świszczący oddech
- + duszność
- + ucisk w klatce piersiowej
- + szybsze uleganie zmęczeniu

Czym jest napad astmy?

Napad astmy to nasilenie się objawów. Podczas napadu astmy mogą wystąpić:

TRUDNOŚCI Z MÓWIENIEM LUB CHODZENIEM



TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM



ŚWISZCZĄCY ODDECH



BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ



Co wywołuje napady astmy?

Napad astmy może wywołać wiele rzeczy (zwanymi czynnikami wyzwalającymi). Czynniki wyzwalające są różne w zależności od osoby. Do częstych czynników wyzwalających napad astmy należą:



ZWIERZĘTA DOMOWE

PLEŚŃ



KURZ



ZANIECZYSZCZENIA



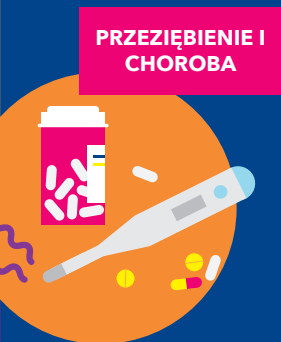
SZCZURY/MYSZY



CHEMIKALIA



KARALUCHY



PRZEZIĘBIENIE I
CHOROBA



PALENIE TYTONIU



ĆWICZENIA FIZYCZNE



ROŚLINY I PORY ROKU

Znajomość czynników nasilających objawy astmy może pomóc w jej kontrolowaniu. Porozmawiaj z lekarzem i dowiedz się, jak unikać czynników wyzwalających napady.

Dlaczego muszę kontrolować astmę?

Astma to poważna choroba, której nie da się wyleczyć, ale można ją kontrolować. Skuteczna kontrola astmy oznacza:

- + mniejszą liczbę napadów astmy i lepsze samopoczucie
- + lepszy sen
- + uniknięcie konieczności zgłaszania się do szpitala albo na izbę przyjęć
- + uniknięcie konieczności opuszczania zajęć szkolnych bądź zwalniania się z pracy z powodu astmy

Czy lek może mi pomóc w kontrolowaniu astmy?

Tak. Są dwa rodzaje leków przeciw astmie:

1



Leki kontrolujące astmę (czyli przyjmowane codziennie) z biegiem czasu poprawiają stan płuc. Codzienne przyjmowanie leku kontrolującego astmę zapobiega napadom astmy.

Pamiętaj – nawet gdy czujesz się dobrze, nadal masz astmę. Ważne jest, aby przyjmować leki kontrolujące astmę codziennie, nawet w okresie dobrego samopoczucia.

Poradź się lekarza, jakie leki będą najlepsze dla Ciebie.

2



Leki doraźne (czyli przynoszące natychmiastową ulgę) powstrzymują napad astmy.

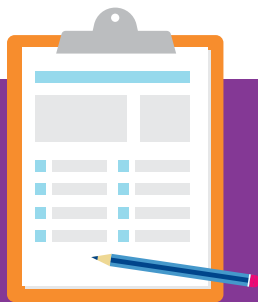
Lek doraźny często podaje się inhalatorem. Z inhalatora wdycha się dawkę leku podczas napadu astmy.

Jak należy postępować w razie napadu astmy?

- + Usiądź i postaraj się oddychać powoli i miarowo. Postaraj się zachować spokój.
- + Przyjmij 1-2 wzięwy leku przynoszącego natychmiastową ulgę, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami z planu postępowania w przypadku astmy.
- + Jeśli jesteś w stanie ustalić czynnik wyzwalający napad astmy (na przykład obecność zwierzęcia domowego albo osoby palącej tytoń), usuń go z otoczenia albo oddal się z tego miejsca.
- + W razie braku poprawy, zgłoś się po pomoc.

Przygotuj się – omów z lekarzem, jak należy postępować w trakcie napadu astmy.

Lekarza, który pomoże Ci radzić sobie z astmą, znajdziesz na stronie nychealthandhospitals.org



Jaki jest Twój plan postępowania w przypadku astmy?

Lekarz pomoże Ci opracować plan postępowania w przypadku astmy, ułatwiający kontrolowanie tej choroby. Twój plan:

- + zawiera listę leków wraz z informacją, kiedy należy je przyjmować
- + podaje najlepszy sposób leczenia astmy
- + informuje, kiedy należy skontaktować się telefonicznie z lekarzem albo zgłosić się na izbę przyjęć

Dane kontaktowe mojego lekarza:

Obecnie przyjmowane leki:

Rozpoznane alergie:

Żyj pełnią zdrowia.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Zadzwoń i ustal termin wizyty
1-844-NYC-4NYC



BĄDŹMY W KONTAKCIE. OBSERWUJ NAS.

nychealthandhospitals.org

Polish