

A mund të më ndihmojnë ilaçet me astmën?

Po, mjekimet mund të ndihmojnë në menaxhimin e astmës. Mjekimet kontrolluese merren çdo ditë për të parandaluar sulmet ndërsa mjekimet e shpëtimit ofrojnë lehtësim të shpejtë kur shfaqen simptomat. Disa inhalatorë i kombinojnë të dyja këto mjekime në një të vetëm.

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 ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor se cilat janë mjekimet më të mira 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. Ju përdorni një inhalator për të thithur ilaçin gjatë një ataku astme.

Çfarë duhet të bëj nëse kam një atak astme?

- + Uluni dhe përpiquni të merrni frymë në mënyrë të ngadalshme dhe 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 kuptoni se çfarë e ka shkaktuar atakun tuaj të astmës (si një kafshë shtëpiake ose dikush që pi duhan), largoni shkakun - ose largohuni ju - nga zona.
- + Kërkoni ndihmë nëse nuk ndiheni më mirë.

Përgatituni - flisni me ofruesin tuaj të shërbimit se çfarë duhet të bëni kur ju ndodh një sulm astme.

Për të gjetur një ofrues që mund t'ju ndihmojë me astmën, përdorni kodin QR më poshtë:



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



QËNDRONI TË INFORMUAR. NA NDIQNI.

nychealthandhospitals.org
Albanian 03/26

Ju Mund ta Kontrolloni Astmën Tuaj

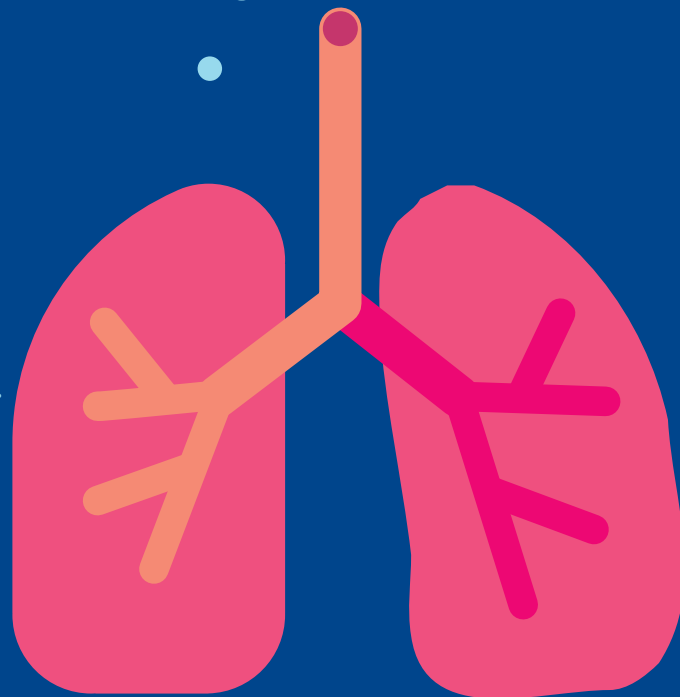
NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Care for NYC. No Exceptions. **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.



Si ndiheni kur keni astmë?

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

- + Kollitje
- + Një zhurmë fishkëllime kur merrni frymë (gulçima)
- + Vështirësi në frymëmarrje
- + 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:

VËSHIRËSI NË TË FOLUR DHE TË ECUR



VËSHIRËSI NË FRYMËMARRJE



NJË ZHURMË FISHKËLLIME KUR MERRNI FRYMË (GULÇIMA)



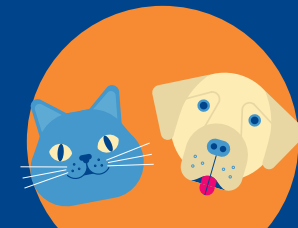
SHTRËNGIM NË GJOKS



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



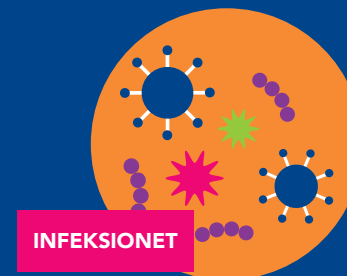
PLUHURI



NDOTJA



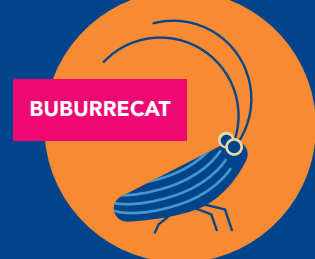
INFEKSIONET



MINJTË



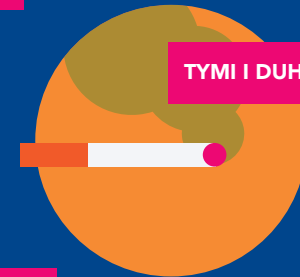
BUBURRECAT



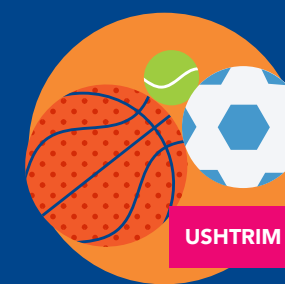
LËNDËT KIMIKE, SI PARFUMET OSE AROMAT E AMBIENTIT



TYMI I DUHANIT



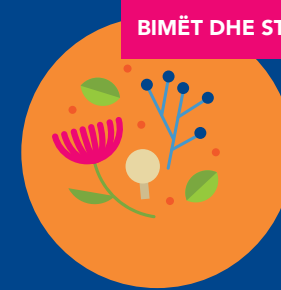
USHTRIM



FTOHJET OSE SËMUNDJET



BIMËT DHE STINËT



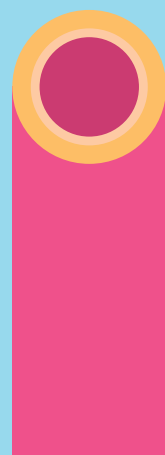
Të dini se cilat gjëra e keqësojnë astmën tuaj, mund t'ju ndihmojë që ta kontrolloni atë. Flisni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor se si mund të qëndroni larg gjërave që ju shkaktojnë astmën.

Përse e bën astma të vështirë frymëmarrjen?

Rrugët e frymëmarrjes janë tuba që mbartin ajër 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

NORMALE



ASTMË



ATAKU I ASTMËS

