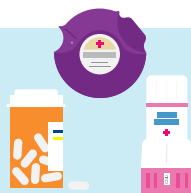


Czy lek może mi pomóc w kontrolowaniu astmy?

Tak, leki mogą pomóc w leczeniu astmy. Leki kontrolujące astmę są przyjmowane codziennie, aby zapobiec atakom, podczas gdy leki doraźne zapewniają szybką ulgę, gdy pojawią się objawy. Niektóre inhalatory łączą oba te leki w jeden.

1

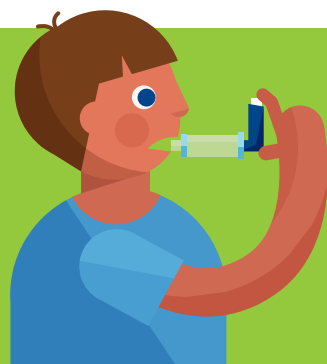


Leki kontrolujące astmę (lub przyjmowane codziennie) z biegiem czasu poprawiają stan płuc. Codzienne przyjmowanie leku kontrolującego astmę zapobiega napadom astmy.

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

Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jakie leki są dla Ciebie najlepsze.

2



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

Lek doraźny jest często dostępny w inhalatorze. Podczas napadu astmy pacjent używa inhalatora do wdychania leku.

Jak należy postępować w razie napadu astmy?

- + Usiądź i postaraj się oddychać powoli oraz miarowo. Postaraj się zachować spokój.
- + Przyjmij 1-2 wzięty leku przynoszącego natychmiastową ulgę, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami z planu postępowania w przypadku astmy.
- + Jeśli możesz dowiedzieć się, co wywołało atak astmy (np. zwierzę domowe lub ktoś, kto pali), usuń wyzwalacz – lub siebie – z obszaru.
- + W razie braku poprawy, zgłoś się po pomoc.

Bądź przygotowany – porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, co powinieneś zrobić podczas ataku astmy.

Aby znaleźć lekarza, który może pomóc w walce z astmą, użyj poniższego kodu QR:



Zadzwoń, aby umówić wizytę
1-844-NYC-4NYC



BĄDŹMY W KONTAKCIE. OBSERWUJ NAS.

nychealthandhospitals.org
Polish 03/26

Możesz kontrolować swoją astmę

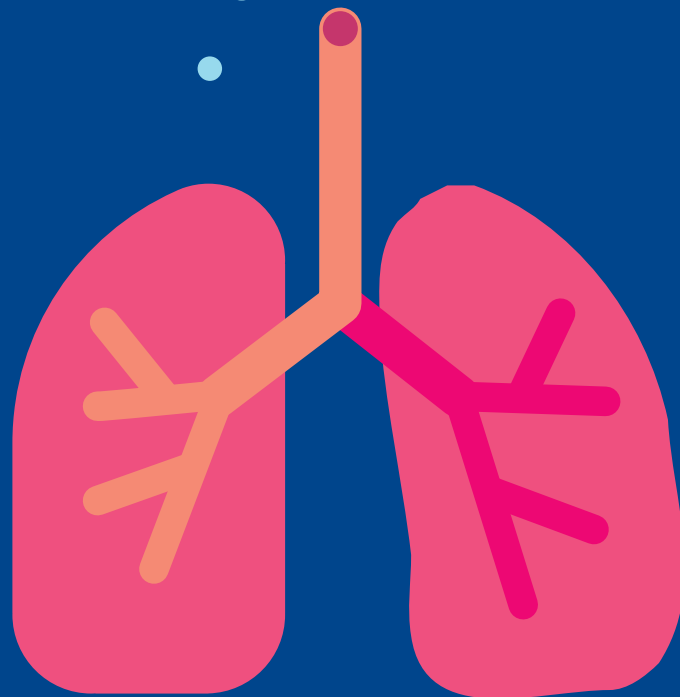
NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Care for NYC. No Exceptions. **NYC**
HEALTH+
HOSPITALS

Czym jest astma?

Astma to choroba płuc utrudniająca oddychanie. Może się ona rozwinąć u osób w każdym wieku.



Jak się czuje osoba cierpiąca na astmę?

Astmie mogą towarzyszyć niektóre bądź wszystkie z poniższych objawów:

- + kaszel
- + świszczący odgłos podczas oddychania (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 W ODDYCHANIU



ŚWISZCZĄCY ODGŁOS PODCZAS ODDYCHANIA (ŚWISZCZĄCY ODDECH)



UCISK W KLATCE PIERSIOWEJ



Dlaczego astma powoduje trudności z oddychaniem?

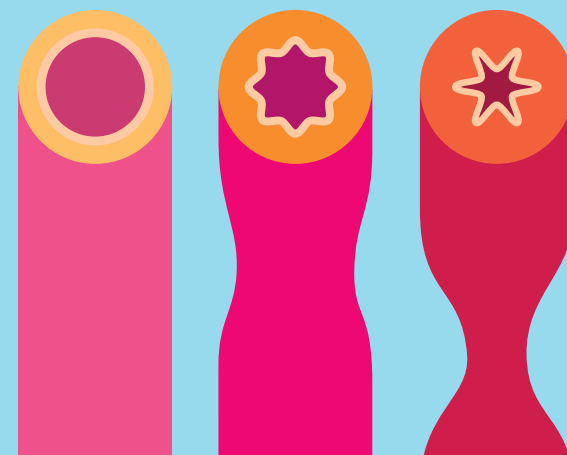
Drogi oddechowe to układ rurek, który doprowadza powietrze do płuc i je z nich odprowadza. U osoby zdrowej drogi oddechowe są otwarte i całkowicie drożne, co umożliwia swobodny przepływ powietrza. Astma powoduje zbytne zwężenie dróg oddechowych, co utrudnia wykonywanie wdechu i wydechu.

Twoje drogi oddechowe

PRAWIDŁOWE

ASTMA

ATAK ASTMY

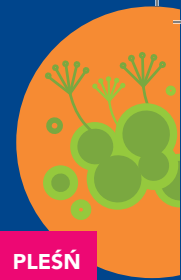


Co wywołuje napady astmy?

Atak astmy może zostać wywołany wieloma czynnikami (zwanymi czynnikami wyzwalającymi). Czynniki wyzwalające są różne w zależności od osoby. Do częstych czynników wyzwalających napad astmy należą:



ZWIERZĘTA DOMOWE



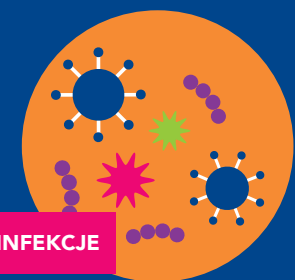
PLEŚŃ



KURZ



ZANIECZYSZCZENIA



INFEKCJE



SUBSTANCJE CHEMICZNE, TAKIE JAK SUBSTANCJE ZAPACHOWE LUB ODŚWIEŻACZE POWIETRZA



KARALUCHY



SZCZURY/MYSZY



PRZEZIĘBIENIE I CHOROBA



PALENIE TYTONIU



ĆWICZENIA FIZYCZNE



ROŚLINY I PORY ROKU

Znajomość czynników nasilających objawy astmy może pomóc w jej kontrolowaniu. Porozmawiaj ze swoim świadczeniodawcą o tym, jak możesz trzymać się z dala od wyzwalaczy.