

# Asma



## Cos'è l'asma?

L'asma è una malattia polmonare cronica che provoca restringimento e gonfiore delle vie respiratorie con produzione di muco in eccesso, influenzando la modalità di respirazione. Le persone affette da asma non manifestano tutte gli stessi sintomi, che possono includere tosse, respiro affannoso, difficoltà respiratorie, stanchezza e oppressione toracica.



Le persone affette da asma possono condurre una vita attiva e sana: consulta il tuo medico per informazioni su sintomi, test polmonari, farmaci e per sapere quando richiedere assistenza (ad esempio, in caso di sintomi nuovi o in peggioramento oppure se ti sembra che un farmaco non funzioni).

## Tenere l'asma sotto controllo

Prepara con il tuo medico un **programma antiasma** scritto, seguilo e condividine una copia con i tuoi familiari e con i responsabili dell'assistenza. Questo programma ti permetterà di sapere:



- Fino a che punto la tua asma è sotto controllo
- Quali farmaci antiasmatici assumere, con quale dosaggio e quando
- Se respiri bene in base al **valore del picco di flusso espiratorio** – sarà il tuo medico a effettuare il test
- Quando chiamare il medico o andare al pronto soccorso

Per i bambini asmatici la scuola deve preparare un **modulo per la somministrazione dei farmaci** firmato, in modo che l'infermiera scolastica possa somministrare i farmaci in base alle indicazioni del medico.

## Fattori scatenanti dell'asma

I fattori che più spesso possono scatenare l'asma, ovvero causare l'insorgenza dei sintomi, sono i seguenti: cambiamenti climatici, muffa, polvere, forfora e peli di animali domestici, polline e inquinamento atmosferico, parassiti, prodotti chimici e spray con odori forti, fumo di tabacco, infezioni respiratorie, allergie alimentari e attività fisica. Per ogni persona esistono fattori scatenanti specifici.

Per evitare i fattori scatenanti:



lavati spesso le mani con acqua e sapone per prevenire raffreddori e influenza.



Non fumare e non permettere ad altri di fumare in casa tua o in auto. Chiama il numero 866-697-8487 per ricevere assistenza, se vuoi smettere di fumare.

## Rapporto sulla salute

Visita il sito [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) per accedere ai rapporti sulla salute. Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.



Limita il tempo da trascorrere all'aperto e gli esercizi fisici pesanti in giornate particolarmente calde o fredde, oppure quando i livelli di inquinamento o di polline nell'aria sono elevati.



Tieni le finestre chiuse nelle stagioni dei pollini: usa il condizionatore con la funzione di ricircolo dell'aria attiva, se possibile.



Evita l'uso di prodotti chimici e spray con odori forti.



Mantieni la casa pulita e asciutta: copri sempre gli alimenti, tieni in ordine gli ambienti e smaltisci la spazzatura e i materiali riciclabili tutti i giorni.



Segnala al personale dell'edificio la presenza di parassiti, muffa, perdite d'acqua, fessure e fori nella tua abitazione. Se il problema persiste, chiama il **311**.



Fai il bagno agli animali domestici a intervalli regolari e non permettere che salgano sui mobili o entrino nelle stanze in cui dormi.

## Farmaci antiasmatici

Esistono due tipi di farmaci antiasmatici:

- 1 I farmaci preventivi o di controllo ad azione prolungata** (come Advair) **aiutano a prevenire l'insorgenza di sintomi e attacchi d'asma**, riducendo lentamente il gonfiore delle vie respiratorie. Assumi il farmaco di controllo tutti i giorni seguendo le indicazioni del medico, anche se ti senti bene. Per ridurre il rischio che un attacco acuto d'asma possa aggravarsi, consulta il medico per valutare l'assunzione congiunta di un farmaco di controllo e di uno a sollievo rapido.
- 2 I farmaci a sollievo rapido** (come ProAir) **contribuiscono ad alleviare gli attacchi d'asma** quando sono già in corso, rilassando e aprendo le vie respiratorie. Anche se i farmaci a sollievo rapido **non** hanno un effetto duraturo o non prevengono i sintomi dell'asma, sono in grado di prevenire i sintomi dell'asma da sforzo, se assunti 15/20 minuti prima di iniziare l'attività fisica.

## Crisi d'asma

I sintomi più comuni di una crisi d'asma sono difficoltà respiratorie, respiro affannoso o tosse persistente, oppressione toracica, vertigini, difficoltà a parlare, camminare o muoversi, labbra o unghie cianotiche.

**Se l'assunzione di un farmaco a sollievo rapido non risolve il problema:**

- 1** Chiama subito il **911** e mantieni la calma.
- 2** Continua ad assumere il farmaco a sollievo rapido, seguendo le indicazioni del programma antiasma, in attesa di ricevere assistenza medica.

## Risorse disponibili

Contatti



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

Per maggiori informazioni

Visita il sito [nyc.gov/health/asthma](https://nyc.gov/health/asthma).

Dove trovare assistenza

Contatta i consulenti per l'asma per minori fino a 17 anni d'età residenti a East e Central Harlem, presso l'**East Harlem Asthma Center of Excellence** al numero 646-682-2100 o all'indirizzo e-mail [ehace@health.nyc.gov](mailto:ehace@health.nyc.gov).

Ricevi i rapporti sulla salute aggiornati

E-mail [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov).



Visita il sito [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) per consultare il rapporto sulla salute e altri materiali nella tua lingua. Hai diritto a ricevere assistenza nella tua lingua. Sono disponibili servizi linguistici gratuiti presso tutti gli uffici e i centri di cura del Dipartimento della salute della Città di New York, a prescindere dallo status di immigrazione.