

Astma



Czym jest astma?

Astma to choroba płuc trwająca całe życie, która powoduje zwężenie dróg oddechowych, ich obrzęk i wytwarzanie dodatkowego śluzu, co wpływa na sposób oddychania. Nie każdy chory na astmę doświadcza takich samych objawów, ale mogą one obejmować kaszel, świszczący oddech, problemy z oddychaniem, zmęczenie i ucisk w klatce piersiowej.



Osoby chore na astmę mogą prowadzić aktywne, zdrowe życie – porozmawiaj z lekarzem o objawach, badaniach płuc, lekach i o tym, kiedy należy szukać pomocy (na przykład wtedy, gdy wystąpią nowe objawy lub nasilą się dotychczasowe, lub gdy leki nie działają).

Kontrolowanie astmy

Stwórz z lekarzem pisemny **plan działania w przypadku astmy**, przestrzegaj go i przekaz kopię rodzinie i opiekunom. Plan pomoże Ci się dowiedzieć:



- jak dobrze kontrolowana jest Twoja astma;
- jakie leki na astmę należy przyjmować, w jakich ilościach i kiedy;
- jak dobrze oddychasz – na podstawie **odczytu miernika przepływu szczytowego**; to badanie przeprowadzi lekarz;
- kiedy należy zadzwonić do lekarza lub udać się na pogotowie.

Dziecko z astmą powinno mieć podpisany **formularz podawania leków** w dokumentacji szkolnej, aby pielęgniarka szkolna mogła podawać leki zgodnie z zaleceniami lekarza.

Czynniki wywołujące astmę

Powszechne czynniki wywołujące astmę – rzeczy, które mogą powodować objawy, to zmiany pogody; pleśń, kurz, sierść zwierząt domowych, pyłki i zanieczyszczenie powietrza; szkodniki; chemikalia i spraye o silnym zapachu; dym tytoniowy; infekcje dróg oddechowych; alergię pokarmowe; aktywność fizyczna. Każda osoba ma indywidualne rodzaje czynników wywołujących.

Aby uniknąć czynników wywołujących:



Często myj ręce wodą z mydłem, aby zapobiegać przeziębieniom i grypie.



Rzuć palenie i nie pozwalaj na palenie w swoim domu lub samochodzie. Aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia, zadzwoń pod numer 866-697-8487.

Biuletyn dot. zdrowia

Wszystkie biuletyny dot. zdrowia można znaleźć na stronie nyc.gov/health. Zadzwoń pod numer **311**, aby zamówić bezpłatne kopie.

Polish



Ogranicz czas spędzany na świeżym powietrzu i intensywne ćwiczenia w wyjątkowo gorące lub zimne dni bądź gdy poziom zanieczyszczenia powietrza czy ilość pyłków są wysokie.



W sezonie pylenia roślin nie otwieraj okien. W miarę możliwości korzystaj z klimatyzacji w trybie recyrkulacji powietrza.



Unikaj stosowania środków chemicznych i sprayów o silnym zapachu.



Staraj się, aby Twój dom był czysty i suchy: przechowuj jedzenie pod przykryciem, uprzątnij bałagan, codziennie wyrzucaj śmieci i materiały przeznaczone do recyklingu.



Zgłaszaj administracji budynku szkodniki, pleśń, wycieki wody, pęknięcia i dziury w swoim domu. W razie braku naprawy zadzwoń pod numer **311**.



Regularnie kąp zwierzęta domowe i nie pozwalaj im przebywać na meblach lub w pomieszczeniach, w których sypiasz.

Leki przeciwko astmie

Istnieją dwa główne rodzaje leków na astmę:

- 1 Prewencyjne lub leki kontrolujące o długotrwałym działaniu** (takie jak Advair) **pomagają zapobiegać objawom i atakom astmy** poprzez powolne zmniejszanie obrzęku dróg oddechowych. Lek kontrolujący należy przyjmować codziennie zgodnie z zaleceniami lekarza, nawet jeśli czujesz się dobrze. Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo, że ostry atak astmy stanie się poważny, porozmawiaj z lekarzem prowadzącym na temat stosowania leku kontrolującego wraz z lekiem o szybkim działaniu.
- 2 Leki o szybkim działaniu** (takie jak ProAir) **pomagają powstrzymać ataki astmy**, które już się rozpoczęły, poprzez rozluźnienie i otwarcie dróg oddechowych. Leki o szybkim działaniu **nie** przynoszą trwałej ulgi ani nie zapobiegają objawom astmy; niemniej jednak, jeśli są stosowane 15–20 minut przed wysiłkiem, mogą zapobiegać objawom astmy wywołanym wysiłkiem.

Nagłe przypadki astmy

W nagłych przypadkach astmy objawy mogą obejmować problemy z oddychaniem, ciężki świszczący oddech lub kaszel, ucisk w klatce piersiowej, zawroty głowy, problemy z mówieniem, chodzeniem lub poruszaniem się, sinienie ust lub paznokci.

Jeśli zażycie leku o szybkim działaniu nie pomaga:

- 1** Natychmiast zadzwoń pod numer **911** i postaraj się zachować spokój.
- 2** W oczekiwaniu na pomoc kontynuuj zażywanie leków o szybkim działaniu, zgodnie z planem działania w przypadku astmy.

Zasoby

Połącz się  @nychealthy  nychealth  @nychealthy  nychealth  nyc health

Dowiedz się więcej | Odwiedź stronę nyc.gov/health/asthma.

Znajdź opiekę | Aby znaleźć doradców ds. astmy dla mieszkających we wschodnim i centralnym Harlemie dzieci w wieku 17 lat i młodszych, skontaktuj się z **East Harlem Asthma Center of Excellence** pod numerem 646-682-2100 lub pod adresem ehace@health.nyc.gov.

Otrzymuj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

E-mail healthbulletins@health.nyc.gov.



Odwiedź stronę nyc.gov/health/pubs w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Każdy ma prawo do korzystania z usług w swoim języku. Materiały w tym języku są dostępne bezpłatnie we wszystkich gabinetach i klinikach New York City Health Department, bez względu na Twój status imigracyjny.