



WORLD ASTHMA DAY 2008®

Így fékezheted meg az asztmád!

Négy egyszerű lépéssel tartósan is kordában tarthatod az asztmádat.



✓ **Kövessd az orvosod által számodra meghatározott gyógyszerkezelési módszereket.**

A legtöbb asztmásnak kétféle gyógyszerkezelésre van szüksége:

- Egy **légzéskönnyítő** vagy „sürgősségi” szerre az asztmás tünetek gyors **megszüntetéséhez**.
- Egy **féken tartó** gyógyszerkezelésre, amely alkalmas naponta **megelőzni** az asztmás tüneteket.

✓ **Ismerd fel a tünetek okát és korlátozásuk módszereit.**

Minden asztmás számára más-más helyzetek jelentenek kockázati tényezőt.

- Próbáld lehetőleg elkerülni az asztmás tünetek kiváltóit, mint például a szőrös állatokat, a port, az erős illatokat és sprayeket, a virágpороkat, a cigaretta vagy akár a kandalló füstjét.
- Sportolás vagy nehezebb munka előtt szólnod kell orvosodnak gyógyszerkezelésed átgondolásáért, ha ez a tevékenység asztmatüneteket okoz számodra.

✓ **Működj együtt orvosoddal, hogy asztmádat eredményesebben megfékezhessétek.**

Orvosod a legjobb partnered az asztma csillapításában és tartós féken tartásában.

- Keresd fel orvosodat felülvizsgálat céljából évente 2-3 alkalommal, még ha jól is érzed magad és nincs is légzési nehézséged.
- Betegségedről fogalmazz meg kérdéseidet.
- Bizonyosodj meg, jól érted-e, hogyan és mikor kell alkalmaznod gyógyszereidet.

✓ **Cselekedj rögtön, ha asztmás roham törne rád.**

- Fel kell ismerned az állapotromlásokat, tudnod kell, mit tégy, és mikor kérj orvosi segítséget.
- Egy asztmás roham után orvosoddal tekintsd át kezelésedet, hogy megtervezzétek a jövőbeni rohamok megelőzését.

Meg tudod fékezni az asztmádat!

Az Asztma Világnap egy évenkénti tudatosságfejlesztő esemény a Nemzetközi Asztma Kezdeményezés [Global Initiative for Asthma (GINA)] szervezésével és támogatásával. Bővebben: www.ginasthma.org/WADindex.asp

A magyar változatot az Asztmás és Allergiás Betegek Országos Szövetsége (ABOSZ) készítette.

A szövetségről bővebben: www.abosz.hu