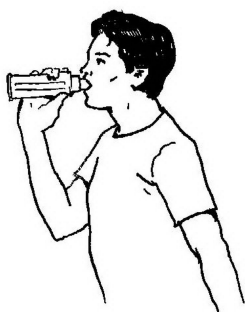
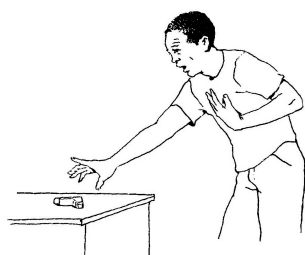
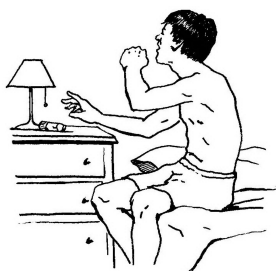




Fel kell ismerned az állapotromlásaidat!

Az asztma napról napra, illetve a hét vagy a hónap folyamán is változhat.

Ha időben felismered betegséged állapotromlásait, segíteni tudsz asztmád féken tartásában, jobb közérzeted megőrzésében.



✓ **Az asztmának különféle tünetei lehetnek.**
Jele lehet az asztma romlásának a ziháló légzés, a fulladás, a mellkas feszülése, vagy egy héten belül több mint kétszeri köhögős nap. Ilyen a nehéz légzés miatti éjszakai felébredés is.

✓ **Többször van szükség léghétkönyítõ gyógyszerre.**
Ha hetente több mint kétszer van szükséged gyors hatású gyógyszerre, az azt jelenti, hogy romlik az asztmád. Az orvos előírhatja a szokásos, tüneteidet féken tartó gyógyszeradag megnövelését, hogy a tünetromlást megelőzze.

✓ **Nem vagy képes a szokásos aktivitásra.**
Csak kézben tartott asztmáddal dolgozhatsz nyugodtan, járhatsz iskolába, végezheted testedzést, vagy működhetsz közre fizikai tevékenységekben.

✓ **Légzésfunkciós eredményeid a normális alatt vannak.**
Ha használod a csúcsáramlás-mérõd, és a személyes legjobb értékednek kevesebb, mint 80%-át olvasod le, ez asztmád romlását jelenti.

Közöld orvosoddal, ha a leírtak közül állapotod romlásának valamelyik jelét észreveszed.

Tanuld meg és figyelj ezeket a figyelmeztetõ jeleket...

Meg tudod fékezni az asztmádat!

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

A magyar változatot az Asztmás és Allergiás Betegek Országos Szövetsége (ABOSZ) készítette.
A szövetségrõl bõvebben: www.abosz.hu