

5 MAYIS DÜNYA ASTIM GÜNÜ

Astım,

- Her yaştaki kişinin yakalanabileceği bir akciğer hastalığıdır.
- Nefes alıp vermeyi zorlaştıran bir hastalıktır.
- Bulaşıcı değildir.

Astım Atağı ve Belirtileri

Hastalar zaman zaman gelen astım atakları yaşarlar. Ataklar bazen hafif, bazen ağır geçebilir, bazen de çok ağır geçerek hastanın hayatını kaybetmesine neden olur. Belirtileri;

- Göğüste sıkışma hissi
- Öksürük
- Nefes alış ve verişte ıslık sesi (hışıltı)
- Gece öksürük ve nefes darlığı nedeniyle uykudan uyanmak

Astım ataklarını başlatan nedenler

- Tüylü hayvanlar
- Sigara dumanı
- Ev, yatak ve yastıklardaki tozlar
- Keskin kokular ve spreylere
- Ağaç ve çiçek tozları (Polen)
- Soğuk hava koşulları
- Soğuk algınlığı ve nezle
- Yorucu aktiviteler

Astım atağı başladığında ne yapılmalıdır?

- Atağı başlatan faktörlerden uzak durun
- Rahatlatıcı (nefes açıcı) ilacınızı alın
- Nefesinizin normale döndüğünden emin oluncaya kadar (1 saat kadar) sakın bir şekilde bekleyin
- Durumunuzda bir düzelme olmazsa hastaneye başvurun.

ASTIMIN HAYATINIZI KISITLAMASINA İZİN VERMEYİN!