

PENGENALAN

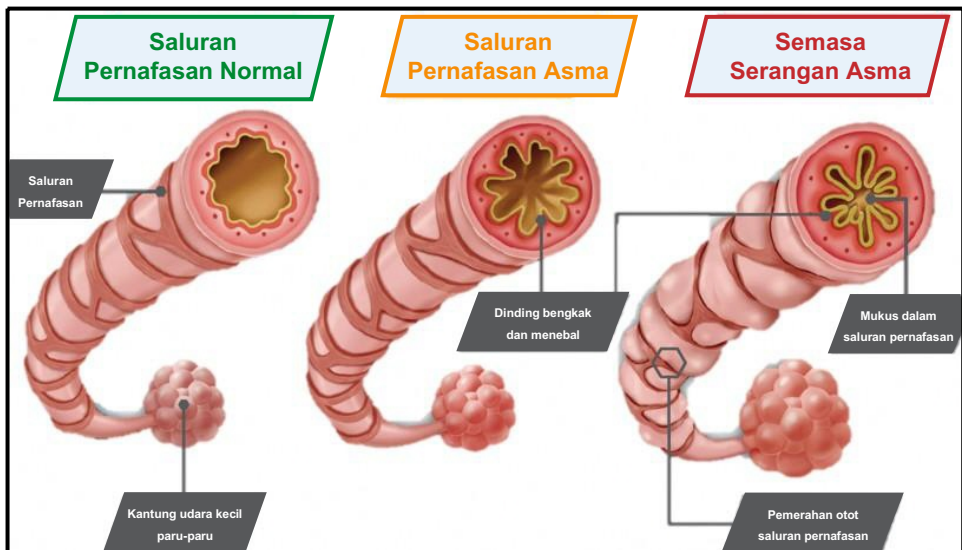
Apa itu Asma?

Asma ialah penyakit radang kronik (jangka panjang) pada saluran pernafasan (tiub pernafasan) yang boleh bermula pada sebarang umur. Ia menyebabkan gejala seperti berdehit, sesak nafas, sesak dada dan batuk.

Apakah yang berlaku semasa serangan asma?

Orang yang menghidap asma mempunyai saluran pernafasan yang sensitif. Pendedahan kepada faktor pencetus menyebabkan perubahan berikut dalam saluran pernafasan, yang mengakibatkan kesukaran bernafas. Serangan yang teruk boleh membawa maut. Keterukan berbeza-beza antara individu.

- Lapisan saluran pernafasan menjadi radang (bengkak).
- Otot yang mengelilingi dinding saluran pernafasan mengecut dan mengalami kekejangan, seterusnya menyempitkan saluran pernafasan.
- Mukus pekat terhasil dan menyumbat saluran pernafasan.



MAKLUMAT LANJUT TENTANG ASMA

Apakah gejala serangan asma?

Anda mungkin mengalami batuk, sesak nafas akibat tiub pernafasan yang sempit, sesak dada atau bunyi nafas yang bising (berdehrit).

Anda mungkin mengalami gejala asma lebih kerap:

- Pada waktu malam
- Apabila bangun pada awal pagi
- Semasa dan selepas bersenam. Senaman adalah penting bagi mereka yang mempunyai asma. Jika anda mengalami gejala asma semasa atau selepas bersenam, berbincang dengan doktor anda untuk mengetahui cara menguruskan gejala tersebut.

Bolehkah asma disembuhkan?

Tidak, tidak ada ubat untuk asma pada masa ini. Walau bagaimanapun, gejala boleh dirawat dan dikawal. Orang yang menghidap asma yang dikawal dengan baik boleh menjalani kehidupan normal dengan sedikit gejala.

Apakah yang boleh anda lakukan untuk mengawal asma?

Berikut adalah beberapa perkara penting yang boleh anda lakukan untuk menjalani kehidupan dengan baik walaupun mempunyai asma:



Mempunyai matlamat yang jelas untuk mencapai kawalan jangka panjang.



Menggunakan alat sedut pencegah anda setiap hari



Mengetahu cara menggunakan alat sedut pencegah anda dengan betul.



Mengetahui dan mengenali pencetus asma; elakkan jika boleh.



Bekerjasama dengan penyedia penjagaan kesihatan anda untuk pelan tindakan asma yang diperibadikan bagi membantu anda menguruskan asma anda



Menghadiri semakan asma berkala dengan penyedia penjagaan kesihatan anda

Nota: Risalah ini telah ditulis terutamanya untuk orang yang mempunyai asma, ahli keluarga dan penjaga mereka. Ia tidak bertujuan untuk menggantikan nasihat dan penjagaan profesional. Untuk maklumat lanjut tentang rawatan asma anda, sila rujuk profesional penjagaan kesihatan anda.