

PENCETUS ASMA

Serangan asma berlaku apabila paru-paru yang lebih sensitif bertindak balas secara berlebihan terhadap faktor tertentu yang dipanggil “pencetus.” Pencetus adalah faktor yang boleh menyebabkan serangan asma. Pencetus yang berbeza boleh menyebabkan atau memburukkan gejala asma untuk orang yang berbeza.

Belajar untuk mengenali pencetus asma dan elakkan jika boleh. Menyimpan diari aktiviti dan gejala mungkin membantu anda untuk mengesan corak pencetus asma.

Berikut ialah beberapa pencetus biasa dan cadangan tentang cara mengelakkannya:



Selsema, influenza atau jangkitan saluran pernafasan yang lain

Pastikan vaksinasi influenza dan Pneumokokal anda sentiasa terkini. Amalkan kebersihan yang baik. Menjalani gaya hidup sihat boleh meningkatkan sistem imun anda dan membantu anda kekal sihat. Ini termasuk pengambilan makanan seimbang, kekal aktif dan tidak merokok.



Habuk, hama dan kulapuk

Elakkan permaidani, habuk, dan bersihkan rumah anda dengan kerap. Kurangkan kelembapan di dalam rumah untuk mengurangkan risiko kulapuk.



Bulu haiwan (sisik kecil yang keluar daripada bulu, rambut, kulit haiwan)

Jika mempunyai haiwan peliharaan menjadikan asma anda semakin teruk, elakkan mempunyai haiwan peliharaan/ pendedahan kepada haiwan peliharaan; jika tidak, jauhkan haiwan peliharaan dari bilik tidur anda, dan mandikan haiwan peliharaan dengan kerap.



Ubat-ubatan seperti beberapa jenis ubat tahan sakit/demam Elakkan Aspirin, Ubat Anti-Radang Bukan Steroid (NSAID) (cth. Ibuprofen, asid Mefenamic) dan penyekat Beta (cth. Propranolol, Atenolol).

MAKLUMAT LANJUT TENTANG PENCETUS ASMA



Makanan, minuman atau bahan tambahan, seperti kacang, sulfit dalam makanan yang diawet. Elakkan makanan yang anda tahu anda alah atau sensitif terhadapnya. Baca label makanan dengan teliti. Jika anda makan di luar, beritahu pekerja tempat makan tentang alahan makanan anda.



Asap dan jerebu

Berhenti merokok. Jika ahli keluarga merokok, adalah dinasihatkan supaya mereka berhenti merokok. Elakkan merokok atau terdedah kepada asap rokok dan persekitaran yang tercemar (jika boleh). Tutup tingkap semasa jerebu. Elakkan keluar rumah apabila paras jerebu tinggi.



Bahan kimia yang terdapat dalam bauan, atau pendedahan pekerjaan seperti habuk kayu, habuk tepung, lateks. Sesetengah orang sensitif terhadap bahan kimia tertentu yang digunakan di tempat kerja atau di rumah dan ini boleh mencetuskan asma mereka. Perhatikan sebarang korelasi antara pendedahan terhadap bahan kimia dan gejala asma. Sila berjumpa doktor jika anda fikir anda menghidap asma pekerjaan.



Emosi seperti tekanan, kemarahan atau kebimbangan. Putuskan kitaran kebimbangan tekanan. Ketahui lebih lanjut tentang strategi relaksasi dan senaman pernafasan. Berbincang dengan doktor anda tentang perasaan anda.



Senaman

Jika asma anda dikawal dengan baik, tetapi dicetuskan oleh senaman, anda mungkin mengalami 'asma yang disebabkan oleh senaman.' Doktor anda boleh menyemak semula ubat-ubatan asma anda untuk membantu anda bersenam dengan selamat.

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.