

Astım

astım nedir

Astım, akciğerlerin içine ve dışına hava taşıyan küçük tüplerin daralmasına neden olan yaygın bir akciğer rahatsızlığıdır. Astım, farklı kişilerde farklı şeyler tarafından tetiklenebilir, örneğin:

- Alerjiler (örneğin ev tozu akarları veya polen)
- Duman, kirlilik veya soğuk hava
- Egzersiz yapmak
- Soğuk algınlığı veya grip

Astımın belirtileri nelerdir?

- hırıltı
- nefes darlığı
- göğüste sıkışma
- Öksürme

Astımın tedavileri nelerdir?

Astım genellikle ilaçları solumanıza izin veren küçük bir cihaz olan bir inhaler kullanılarak tedavi edilir. Ana türler şunlardır:

- Rahatlatıcı inhaler - gerektiğinde astım semptomlarını kısa bir süre için hızlı bir şekilde gidermek için kullanılır.
- Önleyici inhaler – astım semptomlarının oluşmasını önlemek için her gün kullanılır **(bu çok önemlidir!)**

Astım atağını nasıl önleyebilirsiniz?

Tüm reçeteli ilaçlarınızı doğru zamanlarda aldığınızdan emin olun.

Aile hekiminiz veya astım hemşirenizle düzenli olarak astım incelemeleri yapın - en az yılda bir kez.

Solunum cihazınızı doğru kullandığınızı aile hekiminiz veya astım hemşirenizle kontrol edin.

Belirtilerinizi tetikleyen şeylerden mümkün olduğunca kaçının.

Referanslar

- <https://www.nhs.uk/conditions/asthma/>