

Asma

O que é asma?

A asma é uma condição pulmonar comum que faz com que os pequenos tubos que transportam o ar para dentro e para fora dos pulmões se estreitem. A asma pode ser desencadeada por coisas diferentes em pessoas diferentes, por exemplo:

- Alergias (a ácaros ou pólen, por exemplo)
- Fumaça, poluição ou ar frio
- Exercício
- Um resfriado ou gripe

Quais são os sintomas da asma?

- Chiado no peito
- Falta de ar
- Peito apertado
- Tosse

Quais são os tratamentos para a asma?

A asma geralmente é tratada com um inalador, um pequeno dispositivo que permite inalar medicamentos. Os principais tipos são:

- Inalador de alívio - usado quando necessário para aliviar rapidamente os sintomas da asma por um curto período de tempo.
- Inalador preventivo – usado todos os dias para prevenir o aparecimento de sintomas de asma (**isto é muito importante!**)

Como você pode prevenir um ataque de asma?

- Certifique-se de tomar todos os medicamentos prescritos nos horários corretos.
- Faça avaliações regulares de asma com o seu médico de família ou enfermeira – pelo menos uma vez por ano.
- Verifique com seu médico de família ou enfermeira de asma se você está usando seu inalador corretamente.
- Evite coisas que desencadeiam seus sintomas sempre que possível.

Referências

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