



HEALTH ADVISORY

ASTHMA / HIKA

Ito ay isang respiratory condition kung saan namamaga ang airways (daluyan ng hangin) at nagkaroon ng mucus na nagpapasikip dito at nagdudulot ng paghirap sa paghinga

PAANO MALALAMAN KUNG IKAW AY MAYROONG ASTHMA?

Maaring magsagawa ng SPIROMETRY TEST O PEAK FLOW TEST upang masukat ang kakayahan ng бага sa paghinga



Kakapusan ng Hininga (Shortness of Breath)



Pag-ubo



Paninikip ng Dibdib



Pag-aagahas o paghinga na tila sumisipol

"TRIGGERS" O MGA SANHI NG ASTHMA ATTACK

Exposure sa allergens tulad ng:



Alikabok



Surot o dust mites



Ipis



Balahibo ng Hayop



Amag o Mold



Pollens



Viral Infections



Matinding usok o polusyon



Mga kemikal at bagay na may matapang na amoy



Malamig na hangin o pabago-bagong panahon



Mga gawaing pisikal tulad ng pag-eheersyo at pagbubuhat ng matigat na bagay



Labis na stress o matinding emosyon tulad ng sobrang galit at labis na pag-iyak

PAGGAMOT

Ang ASTHMA ay isang chronic o pangmatagalang condition. Bagamat hindi tuluyang nagagamot ang asthm, maaring mapigilan ang mga sintomas at ang paglala nito.

Pinapayuhan ang mga pasyene na gumamit ng inhaler o nebulizer bilang pagunahing panlunas. Maari rin gumamit ng steroids o mga anti-inflammatory drugs upang maalis ang pamamaga sa tubo ng бага ayon sa payo ng doktor.

PAG-IWAS AT PAGKONTROL



Magpasuri sa doktor upang matiyak ang sanhi o triggers ng asthma attack



Iwasan ang mga asthma triggers



Panatiliing malakas ang katawan

Ang pagiging handa at may sapat na impormasyon ang susi upang manatiling ligtas at malusog ngayong tag-init.

Source: DEPARTMENT OF HEALTH



DLSU-D
creating possibilities