

Asthma

Asthma is a disease in which the airways into your lungs become narrow and produce mucus. When this happens, it is hard to breathe. Some things that can trigger an asthma attack include allergies, cold viruses, medicines, dusts, chemicals, exercise or emotions.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a fast heartbeat
- Having head congestion
- Having a itchy, scratchy or sore throat
- Being tired
- If your doctor ordered a peak flow meter, having a drop in peak flow meter readings

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
 - Open airways
 - Decrease your body's response to allergens
 - Decrease the swelling of your airways
 - Decrease congestion

Hika

Ang hika ay isang sakit kung saan ang mga daanan ng hangin papunta sa inyong mga baga ay nagiging masikip at nagkakaroon ng uhog. Kapag nangyayari ito, mahirap huminga. Kasama sa ilang mga bagay na nagiging sanhi ng pag-atake ng hika ang mga taluhiyang (allergies), elementong nakaka-pagdulot ng sakit (virus) na nagdudulot ng sipon, gamot, alikabok, kemikal, ehersisyo o emosyon.

Mga Palatandaan

- Mas mabilis kaysa karaniwan na paghinga o kahirapan sa paghinga
- Umaagahas o maingay na paghinga
- Pag-ubo na maaaring lumala sa gabi o sa umaga
- Pakiramdam ng paninikip ng dibdib
- Mabilis na tibok ng puso
- Pagpabira ng ulo
- Pangangati, pagkagaspas o pagkasakit ng lalamunan
- Pagkapagod
- Kung ibinilin ng inyong doktor ang instrumentong panukat sa hangin na dumadaloy papunta sa mga baga (peak flow meter), ang pagbaba ng mga sukat na nababasa dito

Maaaring mayroon kayong mas maraming palatandaan ng hika kung kayo:

- Ay may taluhiyang (allergies)
- Ay may miyembro ng pamilya na may hika
- Ay sensitibo sa polusyon sa hangin
- Ay nakalantad sa usok
- Ay may matinding pagod

Ang Inyong Pangangalaga

Maaaring kasama sa pangangalaga sa inyo ang:

- Pag-inom ng iba't ibang gamot upang:
 - Mabuksan ang mga daanan ng hangin
 - Bawasan ang pagresponde ng inyong katawan sa mga sanhi ng taluhiyang (allergens)
 - Bawasan ang pamamaga ng mga daanan ng hangin
 - Bawasan ang pagpabira

- Finding out what causes your signs.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1-2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth and clear soups.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

To Prevent Asthma Attacks

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your signs go away.
- Avoid cigarette, pipe and cigar smoke.
- Stay away from foods, medicines or things that cause you to have signs of asthma. These are called triggers.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Call your doctor **right away** if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 101 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear or is too thick to cough up.

- Pagtuklas kung ano ang sanhi ng inyong mga sintomas.
- Pagsusuri para sa mga taluhiyang (allergy).
- Paggamit ng instrumentong panukat sa hangin na dumadaloy papunta sa mga baga (peak flow meter) upang masuri at mapigilan ang mga pag-atake ng hika.
- Pag-inom ng malaking baso ng likido tuwing 1-2 oras. Tumutulong ito upang mapanatiling manipis ang inyong uhog. Ang manipis na uhog ay mas madali ninyong ilalabas sa pag-ubo at nakakabawas sa pamamaga ng inyong mga baga. Ang malinaw na likido ang pinakamainam, kagaya ng tubig, katas ng prutas, tsaa, sabaw at malabnaw na sopas.
- Pag-iwas sa mga produktong gatas kapag umaagahas ang paghinga dahil pakakapalin nito ang inyong uhog.

Upang Mapigilan ang mga Pag-atake ng Hika

- Dalhin ang inyong mga gamot sa hika sa lahat ng oras. Inumin ang mga nakatakandang gamot kahit mawala ang mga palatandaan ninyo.
- Iwasan ang sigarilyo, usok ng kwako o tabako.
- Umiwas sa mga pagkain, mga gamot o mga bagay na nagdudulot ng mga sintomas ninyo ng hika. Ang tawag sa mga ito ay triggers (o mga nagdudulot ng hika).
- Iwasang lumapit sa mga taong may sipon o trangkaso.
- Magpahinga at uminom ng maraming likido sa unang palatandaan ng sipon.
- Huminga na may takip na bandana o anumang pantakip ng bibig at ilong kapag malamig ang panahon.
- Kausapin ang inyong doktor tungkol sa ehersisyo upang palakasin ang inyong mga baga.
- Bawasan ang matinding pagod.

Tawagan agad ang inyong doktor kung:

- Kayo ay may ubo, umaagahas ang paghinga o nahihirapang huminga.
- Sa pakiramdam ninyo ay kailangan ninyo ng maraming gamot na higit sa ibinilin ng inyong doktor.
- Kayo ay may temperatura na higit sa gradong (degrees) 101 F o gradong (degrees) 38 C.
- Kayo ay may uhog na hindi puti o malinaw o masyadong makapal para mailabas sa pag-ubo.

- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

Call 911 **right away** if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Kayo ay may mga problemang sanhi ng inyong mga gamot kagaya ng panginginginig, pagkalito, pagkanerbiyoso, masakit ang tiyan o masamang panlasa.
- Hindi ninyo kayang gawin ang mga karaniwang gawain o ehersisyo.

Tawagan **agad** ang 911 kung kayo ay may:

- Malubhang pag-aagahas, nahihirapang huminga o inuubo.
- Pananakit ng dibdib.
- Mga labi o mga kukong nagiging kulay abo o asul.

Kausapin ang inyong doktor o nars kung mayroon kayong mga katanungan o mga pag-aalala.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.