

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

Astma

Astma je bolest u kojoj se dišni putevi prema Vašim plućima suze i stvaraju sluz. Kad se to dogodi, teško je disati. Neke stvari koje mogu izazvati astmatični napad uključuju alergije, viruse prehlade, lijekove, prašinu, hemikalije, vježbanje ili emocije.

Simptomi

- Ubrzano disanje ili teškoće sa disanjem
- „Pištanje“ ili glasno disanje
- Kašljanje koje se može pogoršati tokom noći ili rano ujutro
- Osjećaj pritiska u prsima
- Brzi otkucaji srca
- Kongestija u predjelu glave
- Osjećaj svraba, grebanja ili bola u grlu
- Umor
- Ako Vam je doktor propisao mjerač vršnog protoka, pad pri očitavanju vrijednosti na mjeraču vršnog protoka

Možete imati više simptoma astme:

- ako imate alergije
- ako imate člana porodice sa astmom
- ako ste osjetljivi na zagađenje zraka
- ako ste izloženi dimu
- ako ste pod stresom

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
- 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.

Vaša njega

Vaša njega može uključiti:

- uzimanje različitih lijekova za:
 - otvaranje dišnih puteva
 - smanjivanje reakcije tijela na alergene
 - smanjivanje oticanja Vaših dišnih puteva
 - smanjenje kongestije
- pronalaženje uzroka Vaših simptoma.
- Alergotest.
- korištenje mjerača vršnog protoka za provjeru i prevenciju astmatičnih napada
- uzimanje velike čaše tečnosti svaka 1-2 sata; to pomaže da sluz ostane rijetka, a rijetka sluz je lakša za iskašljavanje i smanjuje oticanje u plućima. Prozračne tečnosti su najbolje, kao što je voda, voćni sok, čaj, čorbe i bistre supe.
- izbjegavati mliječne proizvode prilikom „pištanja“ jer oni mogu zgusnuti sluz.

Za prevenciju astmatičnih napada

- Držati lijekove za astmu uz sebe cijelo vrijeme. Uzimati lijekove u određeno vrijeme iako su simptomi nestali.
- Izbjegavati dim od cigareta, lule i cigara.
- Držite se podalje od namirnica, lijekova ili stvari koje Vam uzrokuju pojavljivanje simptoma astmatičnih napada. Oni se nazivaju okidačima.
- Izbjegavajte kontakt sa osobama koje su prehladene ili imaju gripu.
- Odmarajte se i uzimajte dosta tečnosti na prvi znak prehlade.
- Dišite kroz šal ili neki drugi „prekrivač“ kad je hladno vrijeme.
- Sa svojim doktorom razgovarajte o vježbama za ojačavanje Vaših pluća.
- Smanjite stres.

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.
- 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.

Odmah pozovite svog doktora ako:

- kašljete, ispuštate zvuk pištanja kad dišete ili imate teškoće sa disanjem.
- osjećate potrebu za uzimanjem više lijekova nego što Vam je doktor propisao.
- imate temperaturu preko 38 °C (101 °F).
- imate sluz koja nije bijela ili bistra, ili je isuviše zgusnuta da se iskašlje.
- imate probleme uzrokovane svojim lijekovima, na primjer drhtavicu, smetenost, uzrujanost, osjećaj nervoze u želucu ili loš ukus u ustima.
- niste u stanju obavljati normalne aktivnosti ili vježbe.

Odmah pozovite 911 (hitnu pomoć) ako imate:

- teško „pištanje“ pluća kad dišete, teškoće sa disanjem ili kašalj.
- bol u prsima.
- sive ili plave usne i nokte na rukama.

Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ako ste zabrinuti ili imate pitanja.

8/2007. 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.