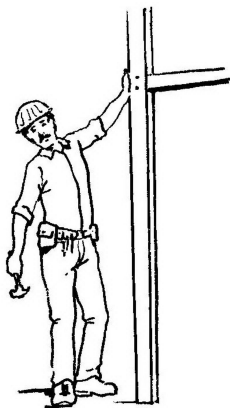




## Mit jelent az asztma megfékezése?

A világon, több mint 300 millió ember asztmás.

Mindamellet a betegek legnagyobb része megfelelő gyógykezeléssel képes lenne az asztmáját féken tartani.



Ha az asztmája megfelelően kezelt, akkor:

- ✓ **Termékeny, fizikailag is aktív élete van.**  
Dolgozni és iskolába járni is tud. Fizikailag is aktív, és képes másokkal együtt is fizikai tevékenységben részt venni.
- ✓ **Nappal és éjjel is elkerülik az aggasztó tünetek.**  
Nem szakítják félbe a napját légzési nehézségek. Nem ébred fel asztmás tünetek miatt éjszaka, és nem tölti az éjt emiatt álmatlanul.
- ✓ **Elkerüli a legtöbb asztmás rohamot.**  
A kézben tartott asztmánál az asztmás roham nagyon ritkán fordul elő.
- ✓ **Ritkán vagy szinte soha nincs szüksége sürgősségi gyógykezelésre vagy mentőre.**
- ✓ **Tüdeje normálisan vagy csaknem úgy működik.**  
Tüdejének állapotát könnyen ellenőrizheti a kilégzés gyorsaságát mérő csúcsáramlás-mérővel.
- ✓ **Elkerüli a gyógykezelés legtöbb mellékhatását.**  
Az asztma sokféle módon gyógykezelhető. Orvosa segítségével bárki megtalálhatja a számára legalkalmasabbat.

Az asztmának nem kellene korlátoznia az életet.

## Meg tudod fékezni az asztmádat!

Az Asztma Világnap egy évenkénti tudatosságejesztő esemény a Nemzetközi Asztma Kezdeményezés [Global Initiative for Asthma (GINA)] szervezésével és támogatásával. Bővebben: [www.ginasthma.org/WADindex.asp](http://www.ginasthma.org/WADindex.asp)

A magyar változatot az Asztmás és Allergiás Betegek Országos Szövetsége (ABOSZ) készítette.

A szövetségről bővebben: [www.abosz.hu](http://www.abosz.hu)