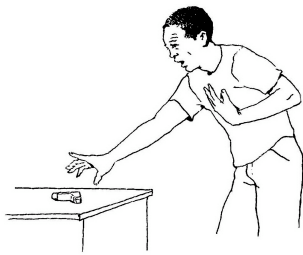




Fel kell ismerned az állapotromlásaidat!

Az asztma napról napra, illetve a hét vagy a hónap folyamán is változhat.

Ha időben felismered betegséged állapotromlásait, segíteni tudsz asztmád féken tartásában, jobb közérzeted megőrzésében.



√ **Az asztmának különféle tünetei lehetnek.**

Jele lehet az asztma romlásának a ziháló légzés, a fulladás, a mellkas feszülése, vagy egy héten belül több mint kétszeri köhögős nap. Ilyen a nehéz légzés miatti éjszakai felébredés is.

√ **Többször van szükség légzéskönnyítő gyógyszerre.**

Ha hetente több mint kétszer van szükséged gyorshatású gyógyszerre, az azt jelenti, hogy romlik az asztmád. Az orvos előírhatja a szokásos, tüneteidet féken tartó gyógyszeradag megnövelését, hogy a tünetromlást megelőzze.

√ **Nem vagy képes a szokásos aktivitásra.**

Csak kézben tartott asztmáddal dolgozhatsz nyugodtan, járhatsz iskolába, végezhetsz testedzést, vagy működhetsz közre fizikai tevékenységekben.

√ **Légzésfunkciós eredményeid a normális alatt vannak.**

Ha használod a csúcsáramlás-mérőd, és a személyes legjobb értékednek kevesebb, mint 80%-át olvasod le, ez asztmád romlását jelenti.

Közöld orvosoddal, ha a leírtak közül állapotod romlásának valamelyik jelét észreveszed.

Tanuld meg és figyelj ezeket a figyelmeztető jeleket...

Meg tudod fékezni az asztmádat!

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

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

A szövetségről bővebben: www.abosz.hu