



KONTROLUJ ASTMĘ

LECZENIE

- ✓ Regularnie przyjmuj leki, nawet jeśli nie masz objawów.
- ✓ Stosuj inhalator zgodnie z instrukcją. Pamiętaj o poprawnej technice stosowania leków wziewnych.
- ✓ Pozostawaj pod stałą opieką specjalisty.
- ✓ Astma dobrze leczona to brak objawów!



POZOSTAŃ AKTYWNY

- ✓ Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna sprzyja leczeniu astmy.
- ✓ Przed wysiłkiem, o ile lekarz nie zaleci inaczej, zastosuj krótko działające leki rozszerzające oskrzela.

SZCZEP SIĘ

- ✓ Porozmawiaj z lekarzem o szczepieniach ochronnych przeciwko chorobom sezonowym.
- ✓ Infekcje wirusowe mogą wywoływać nawroty astmy.



REDUKUJ RYZYKO INFEKCJI

- ✓ Myj często ręce wodą z mydłem.
- ✓ W sezonie zwiększonej zachorowalności unikaj dużych skupisk ludzkich.



ATAK ASTMY MOGĄ WYWOŁAĆ:

Stres, nadmiar emocji.
Zanieczyszczenia powietrza.
Kurz, roztocza, pleśń.
Zmiana temperatury otoczenia
Niektóre produkty spożywcze oraz dodatki do żywności.
Wysiłek fizyczny.
Środki czystości.



PLAN DZIAŁANIA

- ✓ Wspólnie z lekarzem ustal strategię działania na wypadek **ATAKU ASTMY**
- ✓ Kaszel, duszność, ucisk w klatce piersiowej, świszczący oddech

