

Liczy się każdy oddech

Niestety, astmy nie można wyleczyć, jednak odpowiednia terapia pozwala zmniejszyć liczbę zaostrzeń choroby, uchronić od powikłań. Daje też szansę na życie bez ograniczeń.

Zapraszamy do obejrzenia filmów dotyczących astmy. Materiały zostały przygotowane w ramach projektu „Liczy się każdy oddech”.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o projekcie



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka alergii i astmy



Alergia jest coraz powszechniejszym schorzeniem, uznanym za problem cywilizacyjny. Nieleczona może prowadzić do astmy.

Alergia chorobą cywilizacyjną XXI wieku

Alergia to cały szereg schorzeń objawiających się w różny sposób. Może powodować atopowe zapalenie skóry, katar, biegunkę, atakować układ oddechowy dając objawy astmy, a nawet wywołać groźny dla życia wstrząs anafilaktyczny. Na alergię choruje w Polsce ok. 12 mln osób, a ponad 4 mln walczy z astmą.

Podstawową rolę w procesie terapii - oprócz rozpoznania i odpowiedniego dobrania leków - odgrywa wiedza na temat choroby.

Profilaktyka alergii

Podstawą profilaktyki jest unikanie kontaktu z alergenem. Nie zawsze jest to możliwe, warto jednak znać metody ograniczania jego stężenia.

Uczulenie na pyłki:

- unikaj spacerów w dni o wysokim stężeniu pyłków
- w trakcie pylenia śpij przy zamkniętych oknach
- noś okulary przeciwsłoneczne
- wykąp się po spacerze i zmień ubranie – usuniesz osiadające pyłki
- nie susz ubrań na dworze
- unikaj jazdy samochodem przy otwartych oknach

Uczulenie na pleśń:

- unikaj miejsc i usuwaj z otoczenia rzeczy z widocznym nalotem pleśni,
- zapewnij prawidłową wentylację pomieszczeń, utrzymuj w nich niską wilgotność,
- unikaj prac w ogrodzie (grabienie liści, koszenie trawy)

Uczulenie na roztocza:

- utrzymuj w domu temp. poniżej 22°C, a wilgotność pomiędzy 40-45%
- odkurzaj odkurzaczem z filtrem wysokiej efektywności HEPA
- regularnie pierz pościel (raz w tygodniu) w temp. powyżej 60°C, kołdry i poduszki co 4-12 tygodni
- stosuj materace z gąbki, które można zimą mrozić na dworze a latem suszyć na słońcu
- unikaj przedmiotów, na których gromadzi się kurz (dywany, zasłony, tapicerowane meble) - nie wycieraj ich na sucho, stosuj mokre ściereczki
- często wietrz sypialnie i pościel

Profilaktyka astmy

Astma objawia się:

- dusznością (trudności w oddychaniu)
- suchym kaszlem
- świstami oddechowymi
- uciskiem w klatce piersiowej

Objawy te mogą być **wywołane lub nasilone** przez: przeziębienie, grypę, zanieczyszczenie powietrza, dym papierosowy, alergeny, zimne powietrze, uprawianie sportu, opary środków chemicznych w powietrzu (np. farb czy rozpuszczalników), perfumy.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie astmy, zanim choroba doprowadzi do powikłań, stanowiących problem w terapii, a następnie jej właściwa kontrola, dzięki zastosowaniu sterydów wziewnych, skutecznych i bezpiecznych dla chorego leków podawanych z inhalatora.

Co robić podczas ataku astmy?

- zachowaj spokój i postaraj się uspokoić chorego
- pomóż mu znaleźć pozycję, w której czuje się najlepiej
- poluzuj ubranie
- poproś go o powolne i głębokie oddychanie
- zapytaj, czy i gdzie ma leki, pomóż mu je wziąć
- jeśli nie ma leków, nie podawaj mu żadnych na własną rękę i zadzwoń do jego lekarza prowadzącego
- w sytuacji zagrożenia życia- wezwij pomoc