

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

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

Asma

A asma é uma doença na qual ocorre constrição das vias aéreas que levam o ar para os pulmões com produção de muco. Quando isso acontece, fica difícil respirar. Alguns dos fatores que podem desencadear uma crise asmática são alergias, vírus do resfriado, medicamentos, pó, produtos químicos, exercícios ou fortes emoções.

Sinais

- Respiração mais rápida do que o normal ou dificuldade para respirar
- Chiado ou respiração ruidosa
- Tosse que pode piorar à noite ou no começo da manhã
- Sensação de peito apertado
- Batimentos cardíacos rápidos
- Congestão na cabeça
- Garganta irritada, com coceira ou dor de garganta
- Cansaço
- Redução nos resultados obtidos com o medidor de fluxo respiratório de pico (peak flow meter) se o médico tiver recomendado o uso do mesmo para anotação do fluxo respiratório

Você poderá apresentar outros sinais de asma se você:

- For alérgico
- Tiver um membro da família com asma
- For sensível à poluição do ar
- Tiver contato com fumaça
- Estiver estressado

Tratamento

O tratamento pode incluir:

- Tomar diferentes medicamentos para:
 - Abrir as vias aéreas
 - Reduzir a sensibilidade de seu organismo aos alérgenos
 - Reduzir o inchaço das vias aéreas
 - Reduzir a congestão

- 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.

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.

- Descobrir o quê causa esses sinais.
- Teste de alergia.
- Usar um medidor de fluxo respiratório de pico para verificar e prevenir crises asmáticas.
- Beber um copo grande de líquido a cada 1-2 horas. Beber bastante líquido ajuda a manter o muco mais fino. Muco fino facilita a expectoração ao tossir e ajuda a diminuir o inchaço dos pulmões. Líquidos transparentes são melhores, como água, suco de fruta, chá, caldo de carne ou vegetais e sopas de caldo transparente.
- Evitar produtos derivados de leite quando tiver chiado, já que esses produtos podem ajudar a tornar o muco mais espesso.

Como prevenir crises asmáticas

- Leve seus medicamentos para asma sempre com você. Tome os medicamentos prescritos, mesmo se os sintomas de asma desaparecerem.
- Evite o contato com fumaça de cigarro, cachimbo e charuto.
- Mantenha distância de alimentos, medicamentos ou outras coisas que provoquem os sintomas de asma. Isso é chamado de fatores desencadeantes.
- Evite o contato com pessoas resfriadas ou gripadas.
- Descanse e beba bastante líquido ao primeiro sinal de um resfriado.
- Respire através de um cachecol ou outro tipo de cobertura quando o tempo estiver frio.
- Converse com seu médico sobre exercícios para fortalecer os pulmões.
- Reduza o stress.

Entre em contato com seu médico **imediatamente** se:

- Tiver tosse, estiver chiando ou com dificuldade para respirar.
- Sentir que precisa tomar mais medicamentos do que o médico prescreveu.
- Tiver febre de mais de 38 °C ou 101 °F.
- Produzir muco de outra cor que não branco ou transparente ou se o muco estiver tão espesso que você não consiga expectorar ao tossir.
- Tiver problemas causados pelo medicamento, como tremedeira, confusão, nervosismo, problemas estomacais ou gosto ruim na boca.
- Não conseguir realizar suas atividades normais ou fazer exercícios.

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.

7/2007. 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.

Ligue para 911 **imediatamente** se você apresentar algum dos seguintes sintomas:

- Chiado, dificuldade para respirar ou tosse grave.
- Dor no peito.
- Lábios ou pontas dos dedos acinzentados ou azulados.

Converse com seu médico ou enfermeira em caso de dúvidas ou preocupações.

7/2007. 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.