

תוכנית לטיפול אישי באסטמה מידע והנחיות

גורמים להתלקחות אסטמה

- שינויים במזג האוויר – אוויר קר או יבש החודר לדרכי הנשימה וגורם להתקף
- הידבקות בוירוס הגורם להצטננות
- מאמץ גופני לאורך זמן: ריצה ממושכת, ריצה באוויר קר, עלייה מהירה במדרגות
- חשיפה לחומרים אלרגנים, כגון: חומר ניקוי, צבעים, עשן סיגריות, קרדית אבק הבית ודשא
- ביטוי למצבים נפשיים, כגון: כעס וצער, רוגז, בכי וצחוק
- אי-נטילת טיפול תרופתי לטווח קצר או טיפול מונע
- עישון סיגריות ונרגילה.

מטרת הטיפול

- הטיפול באסטמה נועד לייצב את הסימפטומים של המחלה ולשמור עליהם מיוצבים לאורך זמן
- הטיפולים המוצעים לחולי האסטמה יעילים לרוב המטופלים ומאפשרים להם אורח חיים תקין
- הטיפול העצמי צריך להתמקד בזיהוי סימפטומים ראשוניים, ביציבות פיסית ובהימנעות מהתנהגות העלולה להזיק.

דרכי מניעה

- לוודא שהדרכה של הצוות הרפואי ברורה ומובנת
- לבצע מעקב שוטף אחר מצב המחלה כדי למנוע התלקחויות
- להפסיק לעשן – ניתן להיעזר בסדנאות וטיפול תרופתי
- להימנע משהייה בחוץ במזג אוויר קר או יבש
- להימנע מהימצאות בסביבת אנשים חולים
- להקפיד על קבלת חיסון שפעת בכל שנה (החיסונים ניתנים בסביבות חודש ספטמבר)
- לעשות מידי פעם הפסקות בזמן ביצוע מאמץ גופני
- ליטול מרחיבי סמפונות לפני כל מאמץ, כמו: ריצה, התעמלות וקיום יחסי אישות
- להימנע מחשיפה לחומרי ניקוי וצבעים
- הירגעות:
 - להימנע ממצב רגשי קיצוני
 - לקיים שיחות תרפיה להרגעה
 - יוגה
 - ליטול טיפול תרופתי במידת הצורך

הדגשים בטיפול

- טיפול בעישון
- נטילת משאפים בצורה נכונה
- פעילות גופנית מתונה
- לעשות משהו טוב בשביל עצמך!

בברכת בריאות טובה,
צוות המכון לרפואת ריאות