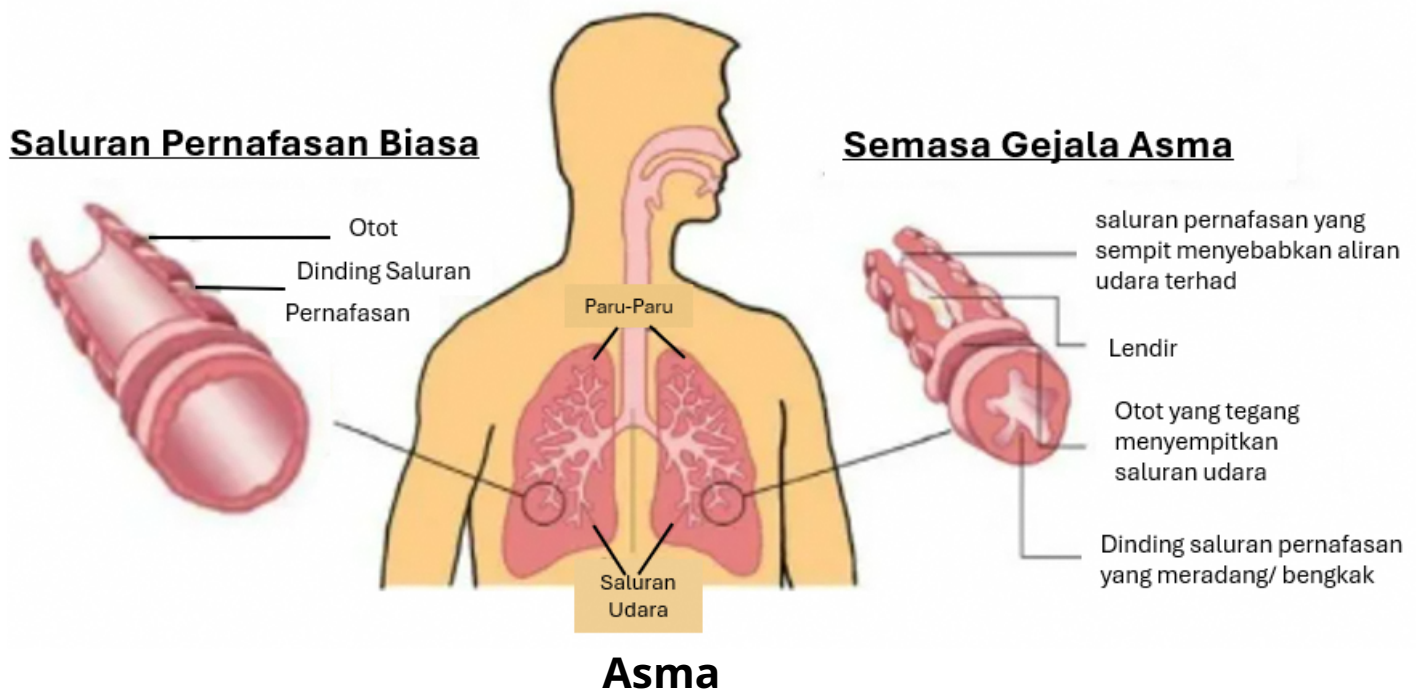


Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Asma

Apakah Asma?

Asma adalah penyakit pernafasan biasa di Singapura dan di seluruh dunia, yang menjejaskan anggaran 5% orang dewasa kita di Singapura.



Gejala asma didorong oleh keradangan saluran udara kronik yang mendasari. Mereka boleh berbeza dalam kekerapan dan keamatan:

- **Sesak nafas:** Ia adalah perasaan seperti anda tidak boleh mengeluarkan udara dari paru-paru anda.
- **Sesak dada:** Ini mungkin terasa seperti ada sesuatu yang menghimpit atau duduk di atas dada.
- **Semput/Pernafasan bising:** Ini ialah bunyi siulan atau derit yang berlaku apabila anda bernafas
- **Batuk:** Ini selalunya lebih teruk ada waktu malam atau awal pagi, menyebabkan sukar untuk tidur.

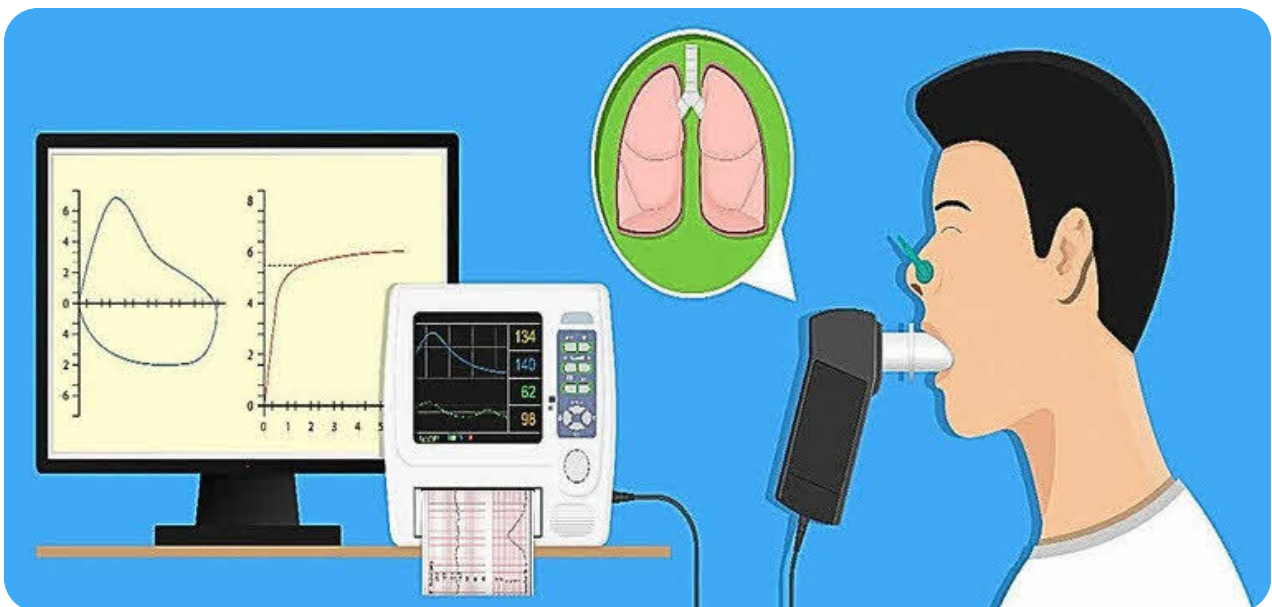
Pencetus Biasa

- Alergi: Haiwan dan haiwan peliharaan, hama habuk rumah, debunga rumput atau bunga, makanan atau bahan tambahan makanan, kulapuk.
- Perengsa: asap rokok, bahan kimia, pencemar udara, perengsa pekerjaan tertentu.
- Jangkitan saluran pernafasan.
- Perubahan cuaca. Tekanan,
- ketidakimbangan atau perubahan emosi.
- Bersenam.



Ujian-Ujian Biasa untuk Menilai Asma

- Pengukuran aliran puncak (Peak Flow).
- Spirometri pra dan pasca bronkodilator (Ujian Fungsi Paru- Paru).
- Ujian pecahan nitrik oksida yang dihembus keluar (FeNO).
- Ujian bronkoprovokasi untuk mengukur kepekaan saluran pernafasan.
- Ujian cucukan kulit untuk alergen biasa yang boleh memberi kesan kepada anda.
- Kiraan darah penuh.



Penjagaan dan Pengurusan

Matlamat rawatan adalah untuk mengawal gejala asma dan mencegah serangan asma.

UBAT-UBATAN ASMA

Asma kebanyakannya dirawat dengan ubat sedutan.

Inhaler ialah alat yang menyampaikan ubat-ubat ini terus ke dalam paru-paru anda.



Rawatan untuk Asma



Terdapat 2 jenis utama penyedut asma:

1. PENYEDU PENCEGAHAN

- Inhaler ini mengandungi steroid yang merupakan rawatan utama untuk asma.
- Steroid membantu mengurangkan keradangan saluran pernafasan dalam paru-paru pesakit asma dan mengawal simptom asma anda.
- Steroid juga menjadikan paru-paru kurang sensitif terhadap pencetus dan membantu mencegah serangan asma.
- Anda perlu menggunakan inhaler pencegah anda secara berkala walaupun anda berasa sihat.



Penggunaan tetap penyedut pencegah anda merawat asma anda. Sila ambil penyedut pencegah anda walaupun anda sihat!

2. PENYEDUT PELEPASAN

- Inhaler ini memberikan kelegaan segera terhadap simptom asma anda dengan membantu membuka saluran pernafasan.
- Walau bagaimanapun, penggunaan inhaler pelega sebanyak tiga kali atau lebih dalam seminggu mungkin menandakan bahawa asma anda tidak terkawal dengan baik.
- Jangan bergantung sepenuhnya kepada inhaler pelega anda. Ia mungkin melegakan simptom anda, tetapi tidak merawat keradangan yang mendasari dalam paru-paru pesakit asma.



Menggunakan penyedut pelega anda sahaja atau berlebihan penyedut pelega anda meletakkan anda pada risiko serangan asma yang serius dan mati akibat asma!

Rawatan untuk Asma

BAGAIMANA UNTUK MENGGUNAKAN INHALER ANDA?



Terdapat pelbagai jenis alat inhaler dan kaedah penggunaannya. Sila rujuk kepada doktor, ahli farmasi atau jururawat klinikal anda sekiranya anda tidak pasti cara menggunakan inhaler anda.

**Video teknik penyedut
dalam 4 bahasa berbeza**



Bahasa Inggeris



Mandarin



Melayu



Tamil

Rawatan untuk Asma

UBAT ORAL

- Antagonis leukotriena seperti montelukast kadangkala diberikan kepada pesakit asma yang mengalami rinitis alahan.
- Ubat oral prednisolon jangka pendek akan diberikan untuk serangan asma yang serius.
- Terapi steroid oral jangka panjang mungkin digunakan dalam sebilangan kecil pesakit yang mengalami bentuk asma yang lebih teruk.



Jika anda mengalami kesan sampingan daripada ubat-ubatan anda, sila dapatkan rawatan perubatan atau berbincang dengan doktor anda sebelum menghentikan rawatan



Jika anda mempunyai sebarang keraguan atau kebimbangan mengenai rawatan asma anda, sila berbincang dengan doktor asma biasa anda.

HIDUP DENGAN ASMA

Anda masih boleh menjalani gaya hidup normal dan sihat walaupun anda menghidap asma.



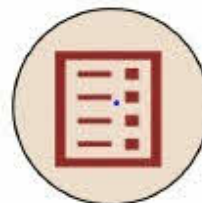
- Penggunaan inhaler pencegah secara berkala. Jangan bergantung semata-mata kepada inhaler pelega kerana ia tidak merawat keradangan saluran pernafasan dalam asma.



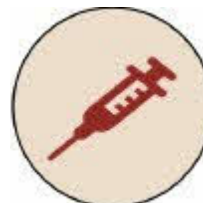
- Temu janji susulan secara berkala dengan doktor asma anda membantu mengawal keadaan asma anda.



- Elakkan atau kurangkan pendedahan kepada pencetus asma anda (hama habuk rumah, haiwan, makanan tertentu, bahan kimia, pencemar udara).



- Kenali dan fahami Pelan Tindakan Asma peribadi anda.



- Vaksinasi secara berkala seperti vaksinasi influenza tahunan amat digalakkan.



- Berhenti merokok amat disarankan. Terdapat ubat-ubatan dan strategi yang boleh membantu anda berhenti merokok dengan berjaya.



- Teruskan gaya hidup aktif.