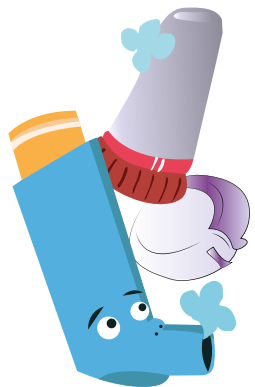


Asmaren dekalogoia



- 1. Asma birikak erasaten dituen arnas-gaixotasun kronikoa da.** Bronkiok, faktore batzuek eraginda, handitu eta estutu egiten dira eta aireari eragozten diote biriketara iristea.
- 2. Asmaren sintomak aldakorrak dira, eta ezagutu behar dituzu.** Asma-krisia agertzean, sintoma nagusiak hauek dira: eztula, bularretik ateratzen diren txistu-hotsak eta itolarria. Batzuetan horietako bat bakarrik agertzen da eta, beste batzuetan, bularreko mina edo neke-sentzatsioa ere eduki daiteke.
- 3. Sintomek ematen dute asmaren susmoa eta,** haur handiagoengan, espirometria-probaren bidez baieztatu daiteke biriken funtzioa. Alergia-probak asmarekin lotutako alergia baztertzeko egiten dira. Pediatrik esango dizue zein den horiek egiteko une egokia.
- 4. Arrazoi desberdinengatik piztu daiteke asma.** Eragile nagusiak hauek dira: alergia (akaroak, polenak, onddoak, animalien ilea), arnas-birusak eta ariketa fisikoa. Tabako-kearen eraginpean egotea eta kutsadura dira asma eragin eta okertzen duten beste faktore batzuk. Saihestu itzazu!
- 5. Funtsezkoa da kontrol ona eramatea.** Sintomak asma kontrolatuta ez dagoenean agertzen dira. Kontrolatzeko, zure pediatrik agindu dizun medikazioarekin, faktore eragileak saihestea eta arnasbideen hantura tratatzea komeni da. Sintomak agertzean, goiz tratatu.
- 6. Bi medikamentu mota daude asmarako:**
 - Asma arintzen dutenak, hau da, sintomak agertzean erabiltzen direnak. Bronkio-zabaltzaile izenez ezagutzen dira, bronkiok zabaltzen dituztelako.
 - Antiinflamatorioak edo hantura kontrolatzen dituztenak. Egunero erabiltzen dira asma kontrolatuta izateko. Ez diozu hartzeari utzi behar, ondo aurkitzen zaren arren. Behar badituzu, zure pediatrik aholkatuko dizkizu eta noiz utzi behar dituzu esango dizu.
- 7. Ondo erabili inhalagailuak.** Gailu hauek, arnasa hartzen duzun bitartean, medikazioa arnasbideetan sartzen laguntzen dute. Egin probak zure pediatrik edo erizainarekin! Informazio gehiago duzu hemen: "Asma tratatzeko inhalagailuak erabiltzeko".
- 8. Erabili zure pediatrikarekin adostu duzun tratamendu-plana, idatzia eta pertsonalizatua.** Garbi adieraziko dizu zeintzuk diren saihestu beharreko eragileak, sintomak izatean hartu beharreko bronkio-zabaltzaileak eta, epe luzean kontrolatzeko, jarraitu beharreko tratamendua.
- 9. Eskolak inguru segurua eskaini behar du.** Irakasleek jakin behar dute asma duzula, horrela, ariketa fisikoarekin krisiren bat edo sintomak agertzean, zure gurasoei eta pediatriki informazio hori eman eta haiekin batera lan egiteko.
- 10. Tratamendu egokiarekin bizimodu normala egitea lor dezakezu,** eta gustuko kirola egitea ere bai. Aktibo egoteak zure osasunari lagunduko dio.

Asma zeuk kontrolatu, ez zaitzala hark kontrolatu!

