

Pag-iwas sa atake ng hika at pagkontrol sa inyong hika

Kapag may hika kayo, ang pagkakaroon ng plano sa pamamahala ng hika ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang mga sintomas. Ang plano para sa pamamahala ng hika ang ibinigay sa inyo ng inyong doktor upang makatulong sa inyo sa pagkontrol ng inyong hika, sa halip na ang inyong hika ang nagkokontrol sa inyo.

Nagbibigay-daan sa inyo ang plano para:

- ✓ Maging aktibo nang hindi nagkakaroon ng mga sintomas ng hika
- ✓ Ganap na makilahok sa mga ehersisyo at palakasan
- ✓ Makatulog magdamag, nang walang mga sintomas ng hika
- ✓ Makapunta sa paaralan o sa trabaho
- ✓ Magkaroon ng posibleng pinakamalinaw na mga baga
- ✓ Magkaroon ng kaunti o walang reaksiyon mula sa mga gamot sa hika
- ✓ Hindi magkaroon ng mga pagbisita sa ER o ng pananatili sa ospital
- ✓ Makapagpapuno ng inyong mga gamot bago kayo maubusan

Apat na bahagi ng inyong plano sa pamamahala ng hika:

1 Alamin ang mga bagay na nagdudulot ng inyong hika at iwasan ang mga ito.

Ang paglayo mula sa mga nagdudulot ng hika ang pinakamahusay na paraan para mabawasan ang inyong mga pangangailangan sa mga gamot at para maiwasan ang atake ng hika. Pero una sa lahat, kailangan ninyong malaman kung anu-ano ang mga nagdudulot ng hika. Tuwing nakararanas kayo ng atake ng hika, isipin kung nasaan kayo noong nangyari ito at kung ano ang ginawa ninyo nitong nakalipas na ilang araw.

Sagutin ang mga tanong na tulad ng mga ito sa notebook o sa inyong kalendaryo:

- 📌 Malapit ba ako noon sa usok ng sigarilyo?
- 📌 Nagtatanggal ba ako noon ng alikabok o gumagamit ng vacuum cleaner?
- 📌 Malapit ba ako sa hayop noon?
- 📌 Nagkaroon ba ako ng sipon o ibang sakit?
- 📌 Tumatakbo ba ako noon, o naglalaro o nag-eehersisyo?
- 📌 Malungkot ba ako noon, tuwang-tuwa o pagod?

Papunan ang inyong mga gamot bago kayo maubusan. Huwag pumunta sa ER upang papunan ang inyong mga gamot.

2 Gamitin ang inyong mga gamot sa hika sa tamang paraan.



- Hilingin sa inyong tagabigay ng serbisyo na tingnan kayo at suriin kung tama ang inyong ginagawa. Kung mahirap pa rin itong gamitin, puwede kayong humiling ng spacer o holding chamber mula sa inyong tagabigay ng serbisyo. Ikinakabit ang aparatong ito sa inhaler upang matulongang umabot sa baga ang mga gamot.
- Marami sa mga taong may hika ang gumagamit ng hindi bababa sa dalawang magkaibang gamot. Siguraduhin na alam ninyo kung paano at kailan gagamitin ang inyong mga gamot bago kayo umalis sa opisina ng inyong tagabigay ng serbisyo. Kung kailangan ninyo ng dagdag na tulong sa paggamit ng inyong mga gamot, puwede kayong pumunta sa inyong lokal na parmasya at humingi ng tulong mula sa parmasyotiko.

Kung bibigyan kayo ng inyong tagabigay ng serbisyo ng mga gamot na dapat gamitin araw-araw, siguraduhin na gagawin ninyo ito upang maiwasan ang mga sintomas ng hika.

3 Dalhin ang kalakip na Plano ng Pagkilos para sa Hika (Asthma Action Plan) sa inyong tagabigay ng serbisyo upang ipakumpleto sa kanya.

- Gamitin ang inyong Plano ng Pagkilos para sa Hika bilang gabay kung kailan gagamitin ang inyong mga gamot o kailan ninyo kailangang tawagan ang inyong doktor o ang Linya para sa Pagpapayo ng Nars o Nurse Advice Line (kung lampas na sa mga oras ng klinika).

Matatawagan ang Linya para sa Pagpapayo ng Nars 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Libreng serbisyo ito na para lamang sa mga miyembro ng HPSM. Ang numero ng Linya para sa Pagpapayo ng Nars ay 1-866-535-6977.

4 Subaybayan ang inyong hika at alamin ang maaagang senyales na nagbibigay babala na lumalala na ito.

- Hindi kailanman nagsisimula ang halos lahat ng atake ng hika nang walang babala. May ilang tao na nakadarama ng maaagang sintomas, kasama na ang: ubo, paninikip ng dibdib o nariririnig na paghuni sa baga.
- Dahan-dahang sumisikip ang mga daanan ng hangin papunta sa baga, kaya wala kayong mararamdaman na sintomas hangga't sa malubha na ang pagkabara sa mga daluyan ng hangin. Mahalaga sa pangangalaga ng inyong hika ang pagsunod sa inyong Plano ng Pagkilos para sa Hika at ang paggamit ng inyong mga gamot ayon sa tagubilin ng inyong tagabigay ng serbisyo.

Repasuhin ang Plano ng Pagkilos para sa Hika upang matingnan kung anu-anong mga gamot na kailangan ninyo o kung kailangan ninyong tawagan ang doktor, ang Linya para sa Pagpapayo ng Nars o ang 911. Kung emergency ito, tumawag kaagad sa 911.