

Convívio Saudável com a Asma.



Você sabe o que é Asma?

A asma é uma doença respiratória crônica que provoca inflamação, estreitamento e inchaço das vias respiratórias, dificultando a respiração e aumentando a produção de muco (secreção). **Como doença crônica, a asma não tem cura. Com tratamento adequado, medicamentos e atividade física, porém, pode ser controlada, proporcionando uma boa qualidade de vida.**

Quais são os principais sintomas da Asma?

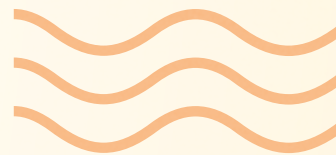
- Chiado no peito
- Falta de ar
- Tosse

Qual é o principal tratamento da Asma?

O principal tratamento da asma engloba o uso de anti-inflamatórios ministrados por via inalada (bombinha), proporcionando, assim, uma ótima qualidade de vida a quase 90% dos pacientes.



Dicas Asma: Convívio Saudável



Fatores Ambientais

Itens como perfumes, ambientadores, poeira doméstica ou pelos de animais são alguns fatores ambientais que podem influenciar em uma crise de asma. Além disso, **a fumaça do cigarro é muito prejudicial aos asmáticos, mesmo se o doente não fumar. Os asmáticos, filhos de pais fumantes, estão sujeitos à piora dos sintomas e da própria gravidade à asma.** A fumaça do cigarro, além de intensificar os sintomas, pode também aumentar a inflamação dos brônquios do corpo humano.

Manter a Casa Limpa

Limpar a casa diariamente com água e pano úmido, evitando produtos de limpeza com cheiro forte, incensos e velas aromáticas, auxilia de forma eficaz no combate aos sintomas da asma. Além disso, recomenda-se evitar o uso de tapetes, cortinas e bichinhos de pelúcia nos ambientes domésticos das pessoas asmáticas.

Acompanhamento Médico

É muito importante o acompanhamento médico da doença e a avaliação da medicação pelo médico responsável, assim como a definição do manejo em momentos da crise asmática.

Medicamentos

Usar corretamente os medicamentos prescritos pelo médico, tanto na regularidade orientada como de forma adequada, é essencial para manter a asma sob controle e o bem estar da pessoa asmática, evitando crises graves da doença.

Atividade Física

Recomenda-se atividade física regular sempre que a doença estiver controlada no indivíduo asmático, conforme orientação médica.



Profissional Técnico Responsável

Camila Teixeira Montagner - COREN 217453

Bibliografia

Asma (fundacaoproar.org.br)

Como é feito o tratamento para asma - Tua Saúde (tuasaude.com)

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia para o Manejo da Asma - 2012

