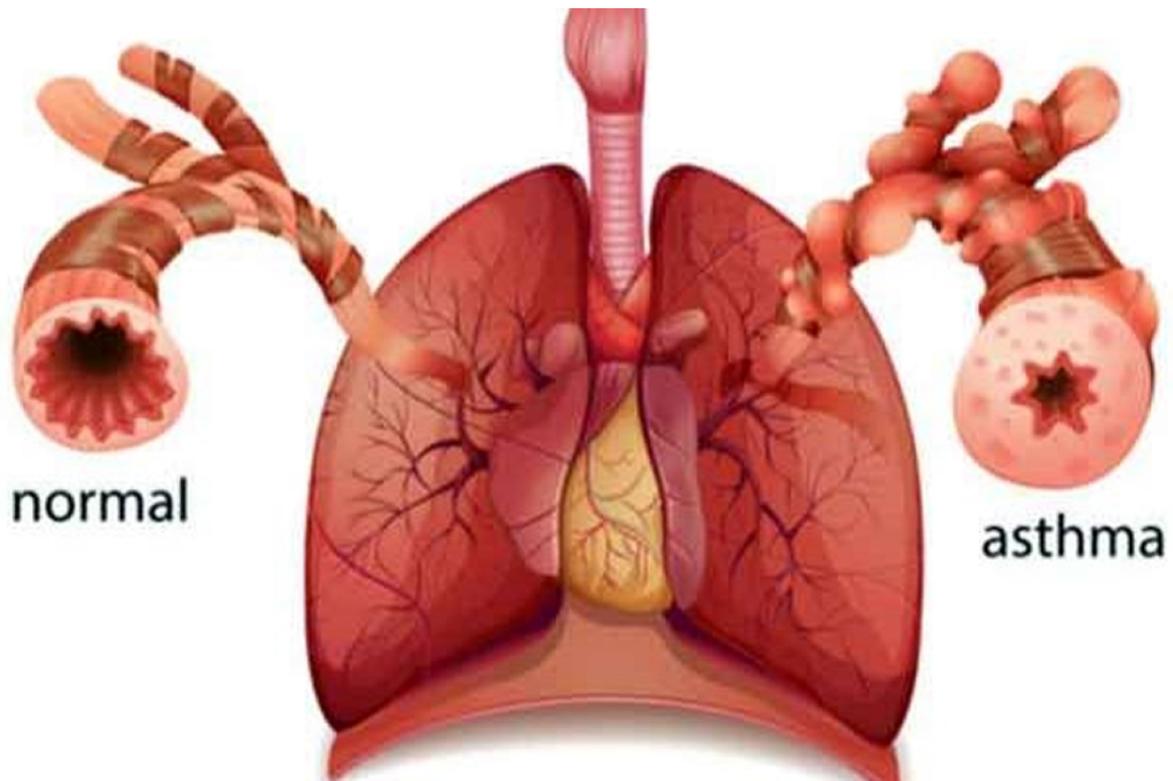


ASMA



APA ITU ASMA?

Asma adalah gangguan peradangan yang menahun pada jalan nafas dan bisa terjadi berulang terutama pada malam hari dan pagi hari

PENYEBAB ASMA

- Alergi debu, rumput, bulu binatang, bau cat, dan asap
- Peradangan saluran nafas
- Kegiatan yang melelahkan
- Alergi penyedap rasa dan pewarna makanan
- Stress (cemas dan panic)

TANDA DAN GEJALA

- Nafas berbunyi (ngiiik..., bengek)
- Nafas lebih cepat
- Sesak nafas
- Batuk

BAHAYA APABILA ASMA TIDAK DITANGANI

- Asma bertambah menjadi parah dan menetap/tidak hilang
- Rusaknya saluran nafas
- Nafas berhenti

BAGAIMANA MENCEGAH SERANGAN ASMA

- Olah raga teratur
- Banyak makan bergizi
- Istirahat cukup
- Hindari stress
- Hindari penyebab asma
- Periksa kesehatan teratur
- Biasakan nafas dalam terutama pagi hari

CARA MERAWAT ASMA

- Bersikap tenang
- Posisi tidur setengah duduk
- Nafas dalam
- Batuk efektif
- Minum obat sesuai anjuran, salah satunya memakai nebulaizer
- Lingkungan yang sehat untuk asma...
- Membuka jendela dan pintu di pagi dan di siang hari
- Masukkan cahaya matahari ke dalam rumah
- Membersihkan rumah dari debu dan asap secara rutin