

Astmatski napad je iznenadno pogoršanje simptoma astme uzrokovano stezanjem mišića oko dišnih puteva. Ali napadaji astme koji se nazivaju i **egzacerbacija astme**, nisu isti za svakoga. "Osobe s astmom mogu imati različite razine simptoma", rekla je liječnica

Melinda Rathkopf

specijalizirana za alergije, astmu i imunologiju: "Ono što stvori astmatičan napad jednoj osobi, ne mora svima."

Health prenosi da pojedinačni napadaji mogu imati malo drugačije simptome ili ozbiljnost simptoma, ali svi imaju jednu zajedničku stvar: nagla promjena uobičajenih simptoma. Simptomi napada astme mogu uključivati poteškoće s disanjem, kašalj, proizvodnju sluzi, otežano disanje, **stezanje i pritisak u prsima**, čak i poteškoće pri razgovoru ili hipoksiju (stanje u kojem usne ili nokti postanu plavi zbog manjka kisika).

"Okidači" astme

"Okidači napadaja astme razlikuju se od osobe do osobe, ali dva glavna uzroka su **alergije** ili **infekcije**

", rekla je dr. Melinda Rathkopf. Za osobe s alergijskom astmom uobičajeni okidači su *pelud, plijesan, grinje, žohari i kućni ljubimci*

, osobito mačke. Respiratorne infekcije kao što su *prehlada, gripa ili sinusitis*

također su česti uzroci napada astme. Drugi mogući uzročnici uključuju *cigarete, parfeme i mirise*

, stres i jake emocije, hladni zrak, vježbanje, refluks kiseline pa čak i loše vrijeme. Određeni događaji vezani uz vremenske prilike, kao što su snažni vjetrovi, mogu pogoršati astmu.

Akcijski plan

Dok su neki napadi astme blagi i traju samo nekoliko minuta, drugi su teški i trebaju hitnu medicinsku pomoć. Mnogi blaži napadi mogu se liječiti kod kuće. Evo što napraviti: **izbjegavaj okidače** :

Ako znaš koji su okidači, pokušaj se držati podalje od njih kako bi izbjegla napad astme.

Ponekad to nije moguće, ali ako znaš koji su uzročnici napada, nastoj ih izbjegavati. "Ako si ušla u nečiju kuću s mačkom, izađi van ili pokrij usta šalom."

Liječnička pomoć

"Svatko tko boluje od astme treba dogovoriti sa liječnikom planom akciju za astmu", kaže dr. Li.

Individualizirani planovi

će te voditi kroz astmu i što napraviti tijekom napadaja astme. "Priprema je ključna jer se napadi često događaju iznenada." To vrijedi čak i ako nikad nisi imali napadaj astme. Pacijenti su se osjećali kao da zapravo nemaju astmu jer nikada nisu imali napadaj. To je sretna okolnost za njih, ali to ne znači da ih ne bi mogli imati. Prvi korak je udaljevanja od okidača ili ako ih se ne može izbjeći uzimanje lijekova.

Priručni lijekovi

