

Astma

A e dinit...?



Mit

Alergjitë nuk kanë lidhje me astmën.

Fëmijët nuk mund të marrin pjesë në sporte nëse kanë astmë.

Nëse nuk gulçoni, nuk keni astmë.

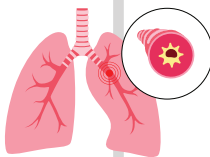
Ajri me cilësi të dobët në ambientet e jashtme është faktori më i rëndësishëm për shfaqjen e astmës.

Vaksinimet (si p.sh. vakcina e gripit ose vakcina kundër COVID-19) do të nxitin një sulm astme.

Astma mund të kurohet ose mund të keni më pak simptoma nga astma teksa rriteni.

Mjekimet për astmën përdoren vetëm kur një person është duke pësuar një sulm astme.

Aparatet për thithjen e ilaçit janë vetëm për fëmijët.



Fakt

Shumë persona që kanë astmë gjithashtu kanë edhe alergji. Alergjitë mund të nxitin kollitjen, gulçimin dhe vështirësinë në frymëmarrje. Kur alergjitë mjekohen, simptomat e astmës shpesh përmirësohen.

Fëmijët me astmë mund të marrin pjesë në sporte për sa kohë që kanë astmën nën kontroll. Ushtrimi në mënyrë të rregullt ndihmon fëmijët që të qëndrojnë në formë dhe përmirëson funksionin e mushkërive.

Simptomat e astmës janë të ndryshme për këdo. Simptomat e zakonshme përfshijnë kollitjen, gulçimin, vështirësinë në frymëmarrje, lodhjen dhe shtrëngimin në gjoks.

Cilësia e ajrit në ambientet e jashtme është një nga faktorët e mundshëm për shfaqjen e astmës. Cilësia e ajrit në ambientet e brendshme është gjithashtu e rëndësishme kështu që dezinfektoni shtëpinë tuaj nga insektet, myku dhe tymi i duhanit.

Vaksinimet mund të ndihmojnë këdo që të qëndrojë i shëndetshëm. Vaksinat rekomandohen për shumicën e personave me astmë. Flisni me një ofrues të kujdesit shëndetësor nëse keni pyetje.

Nuk ka shërim për astmën por ajo mund të kontrollohet duke shmangur nxitësit dhe duke marrë mjekime.

Mjekimet janë një nga mjetet më të rëndësishme për menaxhimin e simptomave të astmës dhe parandalimin e përkeqësimit të tyre. Merrni mjekimet e astmës ashtu siç është shkruar në recetë, edhe nëse nuk keni simptoma.

Aparatet për thithjen e ilaçit janë të rëndësishme për të gjitha moshat pasi ato sigurojnë që mjekimi të shkojë te mushkëritë, aty ku duhet dhe jo në gojë ose në grykë.

Për të mësuar më shumë ose për të gjetur shërbime për astmën, vizitoni nyc.gov/health/asthma ose telefononi **311**.

Asthma



Did you know...?



Myth

Fact

Allergies are not related to asthma.



Many people with asthma also have allergies. Allergies can trigger coughing, wheezing and shortness of breath. When allergies are treated, asthma symptoms often improve.

Children cannot participate in sports if they have asthma.



Children with asthma can play sports as long as their asthma is under control. Regular exercise helps kids stay fit and improves lung function.

If you are not wheezing, then you do not have asthma.



Asthma symptoms differ for everyone. Common symptoms include coughing, wheezing, shortness of breath, fatigue and chest tightness.

Poor outdoor air quality is the most important factor for developing asthma.



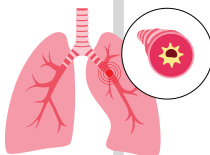
Outdoor air quality is one of many possible factors for developing asthma. Indoor air quality is also important, so keep your home free of pests, mold and tobacco smoke.

Immunizations (such as the flu or COVID-19 vaccine) will trigger an asthma attack.



Immunizations can help everyone stay healthy. Vaccines are recommended for most people with asthma. Talk to a health care provider if you have questions.

Asthma can be cured, or you can outgrow asthma.



There is no cure for asthma, but it can be controlled by avoiding triggers and taking medicines.

Asthma medicine is only used when a person is having an asthma attack.



Medicines are one of the most important tools for managing asthma symptoms and preventing them from getting worse. Take asthma medicines as prescribed, even if you do not have symptoms.

Spacers are only for children.



Spacers are important for all ages because they help make sure the medicine gets into your lungs where it is needed, rather than your mouth or throat.

To learn more or find asthma services, visit nyc.gov/health/asthma or call **311**.