

## საუკეთესო რჩევები

# ასთმის მართვა



1 იცოდეთ 5 წესი, რომ გაუმკლავდეთ ასთმის შეტევას.



2 მიიღეთ გამოწერილი წამალი, მაშინაც კი როდესაც კარგად ხართ



3 გამოიყენეთ წერილობითი ასთმა სამოქმედო გეგმა, რომელიც დაგეხმარებათ ასთმის მართვაში.



4 გაიარეთ რეგულარული ასთმა შემოწმება მოზრდილებში - მინიმუმ წელიწადში ერთხელ, ბავშვები - ყოველ 6-12 თვეში



5 რეგულარულად შეამოწმეთ თქვენი ინჰალატორის ტექნიკა



6 იცოდეთ გამომწვევი მიზეზები და მოერიდეთ მათ შეძლებისდაგვარად



7 მიიღეთ ჯანმრთელი და ბალანსირებული საკვები რეგულარულად



8 არ მოწიოთ და თხოვეთ ადამიანებს არ მოწიონ თქვენს სიახლოვეს



9 დარწმუნდით, რომ შეგიძლიათ მიხვდეთ როდესაც თქვენი ასთმა უარესდება, იმისთვის რომ დროულად მიიღოთ დახმარება თქვენი ექიმისგან ან ასთმის ექთნისგან.



დაუკავშირდით მრჩეველთა ხაზს ამ ნომერზე 1800 44 54 64 იმისათვის რომ დაინიშნოთ კონსულტაცია ასთმა უქთანთან ან მოგვწერეთ WhatsApp-ზე 086 059 0132

# ასთმის შეტევის სიმპტომები



ხველა



სუნთქვის უკმარისობა



ხიხინი



სიმჭიდროვე მკერდში



წინადადების დამთავრება თუ გიძნელდებათ



ტუჩების გაღურჯება

ან ნებისმიერი ამ წესების კომბინაცია

## 5 წესი



როგორ გავუმკლავდეთ ასთმის შეტევას

თუ ვინმეს აქვს ასთმური შეტევა

- არ დატოვოთ ისინი მარტო
- დამატებით ჩასასუნთქი ან დამამშვიდებელი (ჩვეულებრივ ლურჯი) არის უსაფრთხო

1



დაჯექით და შეინარჩუნეთ სიმშვიდე, არ დაწვეთ

2



ჩაისუნთქეთ ნელა და თანმიმდევრულად

3



მიიღეთ დამამშვიდებელი ჩასასუნთქი, ჩვეულებრივ ის ლურჯია, ყოველ ერთ წუთში ერთხელ, მიიღეთ სფეისერი თუ არის სესაძლებლობა. აღამიანებმა 6+ - 10 შესუნთქვამდე 10 წუთში, ბავშვებმა 6 წლამდე - 10 შესუნთქვამდე 10 წუთში

4



დარეკეთ 112 ან 999 თუ თქვენი სიმპტომები არ გაუმჯობესდება 10 წუთში

5



გაიმეორეთ მე-3 წესი თუ სასწრაფო არ მოვიდა 10 წუთში

ყველაფერი რამაც შესაძლებელია გამოიწვიოს ასთმური შეტევა



მოწევა



ცხოველები



ვარჯიში



გაციება და გრიპი



წამლები



შეგრძნებები



მტვერი



ყვავილის მტვერი, ბალახი, ხეები



საწმენდი საშუალებები



მისასხურებლები



მცენარის სოკო



საკვები / სასმელი



ამინდი



სამსახური

asthma.ie

nurse@asthma.ie  
CHY -ის ნომერი 6100