

Asthme

Asthma

Asthma is a disease that causes the airways that lead into your lungs to become narrow and produce mucus. When this happens, it may become hard to breathe.

Some people have a hard time breathing only at certain times. This may be during allergy season, when they get a cold, or when they exercise. Others have breathing problems a lot of the time.

When asthma symptoms suddenly get worse (or flare up), the airways tighten and become narrower. This makes it hard to breathe, and you may wheeze or cough. These flare-ups are also called asthma attacks.

Treatment can help you feel and breathe better and help keep your lungs healthy.

L'asthme est une maladie qui provoque le rétrécissement des voies respiratoires qui mènent aux poumons et la production de mucus. Lorsque cela se produit, il peut devenir difficile de respirer.

Certaines personnes ont du mal à respirer seulement à certains moments. Cela peut être pendant la saison des allergies, lorsqu'elles attrapent un rhume ou lorsqu'elles font de l'exercice. D'autres ont souvent des problèmes respiratoires.

Lorsque les symptômes de l'asthme s'aggravent (ou se déclarent) soudainement, les voies respiratoires se resserrent et se rétrécissent. Cela rend la respiration difficile et vous pouvez tousser ou avoir une respiration sifflante. Ces poussées sont aussi appelées crises d'asthme.

Le traitement peut vous aider à vous sentir mieux, à mieux respirer et à garder vos poumons en bonne santé.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing, making a loud or soft whistling noise when you breath, or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a faster than normal heartbeat
- Having head congestion
- Having an itchy, scratchy, or sore throat
- Being tired or getting tired quickly during exercise
- If your doctor ordered a peak flow meter and your meter shows a drop in peak flow meter readings

Signes

- Respiration plus rapide que la normale ou difficultés à respirer
- Respiration sifflante, bruit de sifflement fort ou doux lorsque vous respirez, ou respiration bruyante
- Toux pouvant être pire la nuit ou tôt le matin
- Sensation d'oppression dans la poitrine
- Rythme cardiaque plus rapide que la normale
- Tête congestionnée
- Démangeaisons, picotements ou maux de gorge
- Fatigue ou fatigue survenant plus rapidement en faisant de l'exercice
- Si votre médecin vous a prescrit un débitmètre de pointe et que votre compteur affiche une baisse des lectures du débitmètre de pointe

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

Symptoms may start soon after you are around things (triggers) that cause your asthma attacks. This is an early phase response. Or they may start several hours after exposure (late phase response). A late phase response can make it harder to figure out what triggers your symptoms.

Symptoms can be mild or severe. You may have symptoms daily or now and then. Or you may have something in between.

Some people have symptoms that get worse at night, such as a cough and shortness of breath.

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
 - › Open airways
 - › Decrease your body's response to allergens
 - › Decrease the swelling of your airways
 - › Decrease congestion
- Finding out what causes your symptoms.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth, and clear soups.

Vous pouvez avoir davantage de signes d'asthme si vous :

- avez des allergies
- avez un membre de votre famille qui est asthmatique
- êtes sensible à la pollution de l'air
- êtes exposé à de la fumée
- êtes stressé

Les symptômes peuvent apparaître peu de temps après que vous vous teniez à proximité d'éléments (déclencheurs) qui provoquent vos crises d'asthme. Il s'agit d'une réponse en phase précoce. Ou ils peuvent commencer plusieurs heures après l'exposition (réponse en phase tardive). Une réponse en phase tardive peut rendre plus difficile la détermination de ce qui déclenche vos symptômes.

Les symptômes peuvent être légers ou sévères. Vous pouvez avoir des symptômes quotidiennement ou de temps en temps. Ou ils peuvent se déclencher entre-deux.

Certaines personnes présentent des symptômes qui s'aggravent la nuit, comme une toux et un essoufflement.

Votre traitement

Vos soins peuvent comprendre :

- Prendre différents médicaments pour :
 - › Ouvrir les voies respiratoires
 - › Diminuer la réponse de votre corps aux allergènes
 - › Diminuer le gonflement de vos voies respiratoires
 - › Diminuer la congestion
- Découvrir ce qui provoque vos symptômes.
- Faire des tests d'allergie.
- Utiliser un débitmètre de pointe pour contrôler et prévenir les crises d'asthme.
- Boire un grand verre de liquide toutes les 1 à 2 heures. Cela aide à garder votre mucus fin. Un mucus fin vous permet de cracher plus facilement et diminue le gonflement de vos poumons. Les liquides clairs sont les meilleurs, comme l'eau, les jus de fruits, le thé, le bouillon et les soupes claires.

- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

To Prevent Asthma Attacks

There's no certain way to prevent asthma. But you can reduce your risk of asthma attacks by avoiding things that cause them, called triggers.

The goal is to reduce how many attacks you have, how long they last, and how bad they get.

Start by avoiding your asthma triggers. For example:

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your symptoms go away.
- Don't smoke and avoid being around others when they smoke.
- Stay away from foods, medicines, or things that cause you to have signs of asthma.
- Stay inside when air pollution, pollen, or dust levels are high.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Also, be sure to:

- Ask your doctor about getting the flu and pneumococcal vaccines. Illnesses like colds, flu, or pneumonia can make symptoms worse.
- Avoid taking aspirin, ibuprofen, or similar medicines if they make symptoms worse.

- Évitez les produits laitiers lorsque vous présentez une respiration sifflante, car ils peuvent épaissir votre mucus.

Pour prévenir les crises d'asthme

Il n'y a pas de moyen sûr pour prévenir l'asthme. Mais vous pouvez réduire votre risque de crises d'asthme en évitant les éléments qui les provoquent, appelés déclencheurs.

L'objectif est de réduire le nombre crises que vous avez, leur durée et leur gravité.

Commencez par éviter vos déclencheurs d'asthme. Par exemple :

- Ayez toujours sur vous des médicaments contre l'asthme. Prenez vos médicaments programmés même si vos symptômes disparaissent.
- Ne fumez pas et évitez d'être entouré d'autres personnes lorsqu'elles fument.
- Éloignez-vous des aliments, des médicaments ou des choses qui peuvent vous provoquer des signes d'asthme.
- Restez à l'intérieur lorsque la pollution de l'air, le pollen ou les niveaux de poussière sont élevés.
- Évitez tout contact avec des personnes enrhumées ou grippées.
- Reposez-vous et buvez beaucoup de liquide dès les premiers signes de rhume.
- Respirez à travers une écharpe ou une autre protection par temps froid.
- Parlez avec votre médecin d'un exercice pour renforcer vos poumons.
- Réduisez votre stress.

De plus, veillez à :

- Demander à votre médecin de vous faire vacciner contre la grippe et le pneumocoque. Des maladies comme le rhume, la grippe ou la pneumonie peuvent aggraver les symptômes.
- Éviter de prendre de l'aspirine, de l'ibuprofène ou des médicaments similaires s'ils aggravent les symptômes.

Follow-up Care

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

Call your doctor right away if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach, or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

Call 911 right away if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing, or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Soin de suivi

Les soins de suivi sont un élément clé de votre traitement et de votre sécurité. Prenez et allez à tous vos rendez-vous et appelez votre médecin si vous avez des problèmes. Connaître les résultats de vos tests et conserver une liste des médicaments que vous prenez est également une bonne idée.

Appelez immédiatement votre médecin si :

- Vous tousssez, avez une respiration sifflante ou avez de la difficulté à respirer.
- Vous sentez que vous devez prendre davantage de médicaments que ce que votre médecin vous a prescrit.
- Votre température est supérieure à 38 °C (100,5 °F).
- Votre mucus n'est pas blanc ou clair, ou s'il est trop épais pour que vous puissiez cracher.
- Vous avez des problèmes provoqués par votre médicament, comme des tremblements, de la confusion, de la nervosité, des maux d'estomac ou un mauvais goût.
- Vous n'êtes pas en mesure de pratiquer vos activités normales ou de faire de l'exercice.

Appelez immédiatement le 911 si vous avez :

- Une respiration sifflante sévère, de la difficulté à respirer ou si vous tousssez.
- Une douleur à la poitrine.
- Vos lèvres ou vos ongles gris ou bleus.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.