

Apa yang Perlu Anda Ketahui Tentang Asma...?

PT EOS CONSULTANTS



MENGUNGKAP KESALAHPAHAMAN TENTANG ASMA

✘ MITOS



Asma adalah penyakit masa kanak-kanak; individu akan terbebas dari asma seiring bertambahnya usia.

FAKTA ✓

Asma dapat mulai timbul pada usia berapa saja (anak-anak, remaja, dewasa dan lansia)



GEJALA ASMA



- Batuk
- Napas berbunyi (mengi)
- Sesak napas
- Dada terasa berat

Gejala tersebut mempunyai ciri khas:

- Sering kali timbul bila ada faktor pencetus
- Dapat berulang dan diantaranya ada periode bebas serangan
- Sering memburuk pada malam hari atau dini hari
- Dapat reda dengan pengobatan dan terkadang dapat reda tanpa pengobatan (spontan)

"Waspada serangan Asma berat. Apabila terjadi gejala yang memberat dan tidak dapat berkurang dengan obat-obatan yang biasa digunakan, Segera bawa ke fasilitas pelayanan kesehatan!"



FAKTOR PENCETUS ASMA

Faktor pencetus adalah faktor yang dapat memicu timbulnya Asma yang tidak selalu sama untuk setiap individu penderita Asma.

Contoh faktor
pencetus Asma:



Tungau debu rumah

(misalnya pada bantal, kasur kapuk, karpet, sofa kain, boneka berbulu, tirai).



Bulu binatang

(contoh: anjing, kucing, kelinci dan burung)



Perubahan cuaca



Bau-bauan yang menusuk

(contoh: obat pembunuh serangga, minyak wangi)



Asap rokok



Polusi kendaraan bermotor



Asap rumah tangga

(contoh: asap tungku kayu bakar)



Obat-obatan tertentu

(contoh: aspirin, antibiotik, pereda nyeri, penurun demam)



Infeksi saluran pernapasan



Serbuk sari bunga



Emosi berlebihan

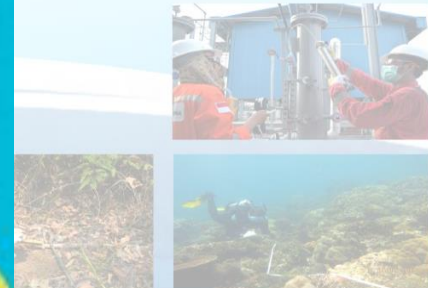
(sedih, tertawa terbahak-bahak, atau marah)



Makanan, minuman dingin, penyedap rasa, pengawet dan pewarna makanan



Kecapaian, kelelahan fisik



CARA MENCEGAH DAN MENGENDALIKAN ASMA



- Hindari penggunaan kasur dan bantal kapuk
- Gunakan kasur dan bantal sintesis (busa, dacron)
- Ganti sprei secara teratur (setidaknya seminggu sekali)



- Jaga kebersihan perabotan rumah
- Usahakan tidak memakai karpet di dalam rumah atau kamar tidur



Berhenti merokok dan menghindari asap rokok



Gizi yang cukup dan seimbang (Isi Piringku)



- Hindari penggunaan kipas angin karena bisa menerbangkan debu.
- Bila menggunakan Ac bersihkan filter secara rutin



Olahraga teratur (contoh: senam asma, berenang)



Patuh menggunakan obat pengontrol teratur sesuai anjuran Dokter



Gunakan masker bila menyapu lantai atau di tempat yang berisiko terkena debu atau polusi





APA TANDA ASMA TERKENDALI?

Dalam 4 minggu terakhir:

- Tidak pernah terbangun malam hari karena gejala Asma
- Obat pereda/ pelega jarang digunakan kurang dari dua kali dalam seminggu
- Gejala Asma yang timbul kurang dari dua kali dalam seminggu
- Aktivitas tidak terganggu karena Asma

APA DAMPAK ASMA TIDAK TERKENDALI?

Dampak Asma tidak terkontrol pada Anak:

Mengganggu pola tidur Anak

Mengganggu tumbuh kembang Anak

Membatasi aktivitas Anak sehari-hari

Meningkatkan angka absensi sekolah

Menyebabkan prestasi akademik di sekolah menurun

Agar Asma terkontrol gunakan obat Asma secara teratur dengan teknik yang benar



SUMBER

P2PTM KEMENKES RI

1. <https://www.instagram.com/p/Cfs68FHBErJ/>
2. <https://www.instagram.com/p/Cfqd4huhr33/>
3. <https://www.instagram.com/p/Cfqqqy-FBIBB/>
4. https://www.instagram.com/p/Cfq4eOhB_8l/
5. <https://www.instagram.com/p/CfsfgivBmbi/>

