

Kisa Opresyon Ye?

Opresyon se yon maladi ki afekte poumon yo. Se youn nan maladi timoun alontèm ki pi komen, men adilt yo kapab gen opresyon tou. Opresyon lakòz moun etènne, gen respirasyon kout, gen pwatrin sere, epi touse lannwit oswa bonè nan maten. Si ou gen opresyon, w ap genyen li toutan, men w ap gen atak opresyon sèlman lè yon bagay nuizib pou poumon ou yo.

Nou pa konnen tout bagay ki ka lakòz opresyon, men nou konnen faktè **jenetik**, faktè nan **anviwònman** ak **nan pwofesyon** gen rapò ak devlopman opresyon.

Si yon moun pwòch nan fanmi ou gen opresyon ou gen plis chans pou genyen li. "Atopi", ki se tandans jenetik pou yon moun vin gen yon maladi alèjik, ka jwe yon gwo wòl nan devlopman opresyon alèjik. Men, se pa tout opresyon ki opresyon alèjik.

Yo te asosye ak devlopman opresyon lefèt ke yon moun ekspoze nan bagay nan anviwònman an, tankou mwazi oswa imidite, sèten alèjèn tankou akaryen, ak lafimen tabak yon lòt moun k ap fimen. Polisyon nan lè a ak enfeksyon viral nan poumon kapab abouti nan opresyon tou.

Opresyon pwofesyonèl rive lè yon moun ki pa te janm gen opresyon vin genyen li paske li ekspoze nan yon bagay nan travay. Sa ka rive si ou vin fè alèji ak yon bagay nan travay tankou mwazi oswa si ou ekspoze nan travay nan iritan tankou pousyè bwa oswa pwodui chimik sansès nan nivo ki pi ba oswa yon sèl kou nan nivo ki pi wo.

Kijan Ou Kapab Di Si Ou Gen Opresyon?

Li kapab difisil pou di si yon moun gen opresyon, sitou sou timoun ki poko gen laj 5 ane. Si ou fè yon doktè tcheke kijan poumon ou yo fonksyone epitou si ou fè doktè a tcheke alèji sa kapab ede ou konnen si ou gen opresyon.

Pandan yon tchekòp, doktè a ap mande si ou touse anpil, sitou lannwit, ak si pwoblèm respirasyon ou pi grav apre ou fè aktivite fizik oswa nan sèten moman nan ane a. Doktè a ap mande ou si ou gen pwatrin sere, si ou etènne ak si rim yo dire plis pase 10 jou sou ou. Doktè a ap mande ou si nenpòt moun nan fanmi ou gen oswa te gen opresyon, alèji, oswa lòt pwoblèm respirasyon, epitou l ap poze ou kesyon sou lakay ou. Doktè a ap mande ou si ou te rate jou lekòl oswa travay, epitou l ap poze ou kesyon nenpòt pwoblèm ou ka genyen pou fè sèten aktivite.

Doktè a ap fè yon tès respirasyon pou ou tou, ki rele espiwometri, pou konnen kijan poumon ou yo fonksyone. Doktè a ap itilize yon òdinatè ki gen yon anbouchi pou teste kantite lè ou kapab degaje apre ou respire fò anpil. Espiwomèt la kapab mezire ekoulman lè anvan ak apre ou itilize medikaman pou opresyon an.

Kisa yon Atak Opresyon Ye?

Yon atak opresyon ka gen ladan touse, pwatrin sere, etènne, ak twoub respirasyon. Atak la fèt nan gòjèt kò ou, ki se chemen ki mennen lè nan poumon ou yo. Pandan lè a ap pase nan poumon ou, gòjèt yo vin pi piti, menm jan branch yon pyebwa pi piti pase chouk pyebwa a. Pandan yon atak opresyon, kote gòjèt ki nan poumon ou anfle epi gòjèt yo ratresi. Mwens lè antre ak sòti nan poumon ou, epi flèm kò ou fè a bouche gòjèt yo menm plis.



Ou kapab kontwole opresyon ou depi ou konnen siy avètisman yon atak opresyon, depi ou rete lwen bagay k ap lakòz yon atak, epitou depi ou swiv konsèy doktè ou. Lè ou kontwole opresyon ou:

- ou p ap gen sentòm tankou etènne oswa touse,
- w ap dòmi pi byen,
- ou p ap rate jou travay oswa lekòl,
- ou kapab patisipe nan tout aktivite fizik, epi
- ou p ap gen pou ale nan lopital.

Kisa Ki Lakòz yon Atak Opresyon?

Ou kapab gen yon atak opresyon lè ou ekspozè nan “sa ki deklanche opresyon.” Sa ki deklanche opresyon sou ou kapab diferan avèk sa ki deklanche li sou yon lòt moun ki gen opresyon. Konnen sa ki deklanche opresyon sou ou epi aprann kijan pou evite yo. Siveye yon atak lè ou pa kapab evite sa ki deklanche opresyon ou sou. Men kèk nan sa ki pi komen ki deklanche opresyon:

Lafimen Tabak

Lafimen tabak pa bon pou sante pou okenn moun, sitou moun ki gen opresyon. Si ou gen opresyon epi ou fimen, kite fimen.

“Lafimen dezyèm men” se lafimen yon moun ki fimen kreye epi yon dezyèm moun respire lafimen an. Lafimen dezyèm men kapab deklanche yon atak opresyon. Si ou gen opresyon, moun pa ta dwe janm fimen toupre ou, lakay ou, nan vwati ou, oswa kèlkeswa kote ou pase anpil tan.



Akaryen

Akaryen yo te ensèk ki piti anpil ki nan prèske tout kay. Si ou gen opresyon, akaryen yo kapab deklanche yon atak opresyon. Pou evite atak yo, itilize kouvrelè matla ak kouvèti sak zòrye pou kreye yon baryè ant akaryen yo ak oumenm. Pa itilize zòrye ki plen plim, kouvrelè tyèd oswa kouvrelè epè. Retire nounous yo ak fatra ki nan chanm ou. Lave atik pou kouche nan anviwònman ki gen dlo ki pi cho a.

Polisyon Lè Deyò

Polisyon lè deyò kapab deklanche yon atak opresyon. Polisyon sa a kapab soti nan faktori yo, otomobil yo, ak lòt kote. Fè atansyon ak previzyon kalite lè a nan radyo, televizyon ak Entènèt epi tcheke jounal ou pou planifye aktivite ou yo pou lè nivo polisyon an lè a ap fèb.



Alèjèn Ravèt

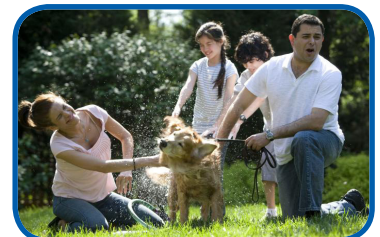
Ravèt yo ak pouppou yo kapab deklanche yon atak opresyon. Elimine ravèt ki lakay ou. Pou fè retire tout kantite dlo ak sous manje ou kapab. Ou jwenn ravèt yo souvan kote moun manje epi kote gen moso manje ki piti anpil ki rete deyè. Omwen chak 2 a 3 jou, pase aspiratè oswa bale nan zòn ki ta ka atire blat yo. Itilize pyèj pou ravèt oswa jèl pou diminye kantite ravèt ki lakay ou.



Bèt kay

Bèt kay ki gen pwal kapab deklanche yon atak opresyon. Si ou panse yon bèt kay ki gen pwal ka lakòz atak yo, ou ka vle jwenn yon lòt kay pou bèt la. Si ou pa kapab oswa si ou pa vle jwenn yon lòt kay pou bèt la, kite li lwen chanm moun ki gen opresyon an.

Benyen bèt kay yo chak semèn epi kite yo deyò otan ou kapab. Moun ki gen opresyon pa fè alèji ak pwal bèt kay yo, poutèt sa si ou taye pwal bèt kay la sa p ap ede opresyon ou. Si ou gen yon bèt ki gen pwal, pase aspiratè lakay ou souvan. Si planche ou yo gen yon sifas di, tankou bwa oswa mozayik, pase mòp imid sou yo chak semèn.



Mwazisi

Respirasyon nan mwazisi kapab deklanche yon atak opresyon. Elimine mwazisi lakay ou pou ede ou kontwole atak ou yo. Imidite, kantite imidite ki nan lè a, kapab fè mwazisi a devlope. Yon è-kondisyon oswa yon dezimidifikatè kapab ede ou kenbe nivo imidite a ba. Chèche jwenn yon ti zouti ki rele igwomèt pou tcheke nivo imidite yo epi pou kenbe yo ba otan ou kapab—pa pi wo pase 50%. Nivo imidite yo chanje nan peryòd yon jou, poutèt sa tcheke nivo imidite yo plis pase yon fwa pa jou. Repare fuit dlo yo, ki pèmèt mwazisi devlope dèyè miray yo ak anba planche yo.



Lafimen Nan Bwa oswa Zèb k ap Boule

Lafimen nan bwa oswa nan lòt plant k ap boule fòme yon melanj gaz nuizib ak ti patikil. Si ou respire twòp nan lafimen sa a sa kapab lakòz ou gen yon atak opresyon. Si ou kapab, pa boule bwa lakay ou. Si yon dife forè lakòz gen move kalite lè nan zòn ou, fè atansyon ak previzyon kalite lè a nan radyo, televizyon ak Entènèt epi tcheke journal ou pou planifye aktivite ou yo pou lè nivo polisyon an lè a ap fèb.



Lòt Bagay ki Deklanche Opresyon

Enfeksyon ki konekte nan grip, rim, ak viris respiratwa sensityal (RSV) kapab deklanche yon atak opresyon. Enfeksyon sinis, alèji, respirasyon nan kèk sibstans chimik, ak reflè asid kapab deklanche atak ou tou.

Si ou boule lansan oswa bouji, nenpòt kalite, sa kapab yon sous matyè patikil, ki ka deklanche yon atak opresyon sou kèk moun.

Egzèsis fizik; kèk medikaman; move tan, tankou kout-loraj oswa gwo imidite; respirasyon nan lè ki frèt ak sèk; ak kèk manje, aditif manje, ak pafen kapab deklanche yon atak opresyon.

Gwo emosyon kapab lakòz respirasyon rapid anpil, ki rele ipè-ventilasyon ki kapab lakòz yon atak opresyon.

Kijan Opresyon Trete?

Kontwole opresyon ou epi evite yon atak. Pou fè sa, pran medikaman ou egzakteman jan doktè ou di ou epi rete lwen bagay ki kapab deklanche yon atak.

Tout moun ki gen opresyon pa pran menm medikaman an.

Gen kèk medikaman ou kapab rale, epi gen kèk lòt ou kapab pran sou fòm grenn. Medikaman opresyon vini nan de (2) kalite—soulajman rapid ak kontwòl alontèm. Medikaman soulajman rapid yo kontwole sentòm yon atak opresyon. Si ou bezwen itilize medikaman soulajman rapid ou pi plis ofi-amezi, ale nan klinik doktè ou pou wè si ou bezwen yon medikaman diferan. Medikaman kontwòl alontèm yo ede ou gen mwens atak ak atak ki pi modere, men yo pa ede ou pandan w ap gen yon atak opresyon.

Medikaman opresyon kapab gen efè segondè, men pifò efè segondè yo modere epi yo ale nan yon ti moman. Poze doktè ou kesyon sou efè segondè medikaman ou yo.

Sonje – ou kapab kontwole opresyon ou. Avèk èd pwofesyonèl swen sante ou, fè plan aksyon pa ou pou opresyon an. Deside kimoun ki ta dwe gen yon kopi plan ou ak kote moun nan ta dwe mete li. Pran medikaman kontwòl alontèm ou menm lè ou pa gen sentòm yo.

