

HEALTH

I'am **HEALTHY**, I'am **READY** Info

ASMA

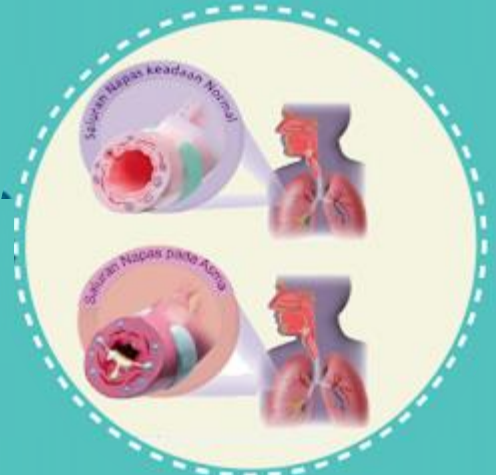
Apa Itu Asma ?

Asma adalah Peradangan kronik saluran pernapasan yang menyebabkan penyempitan dan hiper-reaktivitas saluran nafas.

- Asma dapat mengenai semua umur
- Lebih sering pada usia anak dan dewasa muda

Penyebab Asma

Asma dapat disebabkan oleh debu, asap rokok, bulu binatang, udara dingin, aktivitas fisik, infeksi virus atau bahkan terpapar zat kimia. Namun, hingga kini penyebab dari asma belum diketahui secara pasti.



Gejala Asma

- 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)

Pencegahan Asma

- Berhenti merokok dan menghindari asap rokok.
- Hindari penggunaan kasur dan bantal kapuk.
- Gunakan kasur dan bantal sintetis serta ganti seprai secara rutin.
- Jaga kebersihan perabotan dalam ruangan dan usahakan tidak memakai karpet di dalam ruangan
- Makan makanan yang bergizi.
- Olahraga teratur (contoh senam asma, berenang)
- Bersihkan kipas angin secara rutin.
- Gunakan masker bila menyapu lantai yang beresiko terkena debu atau polusi .

