

Asthma

Asthma is a disease in which the airways into your lungs become narrow and produce mucus. When this happens, it is hard to breathe. Some things that can trigger an asthma attack include allergies, cold viruses, medicines, dusts, chemicals, exercise or emotions.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a fast heartbeat
- Having head congestion
- Having a itchy, scratchy or sore throat
- Being tired
- If your doctor ordered a peak flow meter, having a drop in peak flow meter readings

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

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
 - Open airways
 - Decrease your body's response to allergens

Asthme

L'asthme est une maladie dans laquelle les voies respiratoires de vos poumons rétrécissent et produisent du mucus. Lorsque cela se produit, il est difficile de respirer. Certaines choses pouvant déclencher une crise d'asthme sont notamment les allergies, les virus du rhume, les médicaments, les poussières, les produits chimiques, l'exercice ou les émotions.

Signes

- Respiration plus rapide que d'habitude ou difficultés à respirer
- Respiration sifflante ou bruyante
- Toux qui peut s'aggraver la nuit ou tôt le matin
- Sensation d'oppression dans la poitrine
- Rythme cardiaque rapide
- Congestion au niveau de la tête
- Gorge qui démange, qui gratte, ou douloureuse
- Fatigue
- Si votre médecin vous a prescrit un débit mètre de pointe, lorsque vous constatez une chute des valeurs du débit mètre de pointe.

Vous pouvez présenter davantage de signes de l'asthme si :

- Vous avez des allergies
- Un membre de votre famille présente de l'asthme
- Vous êtes sensible à la pollution de l'air
- Vous êtes exposé(e) à la fumée
- Vous êtes stressé(e)

Votre traitement

Votre traitement pourra comprendre :

- De prendre des différents médicaments pour :
 - Ouvrir vos voies respiratoires
 - Diminuer la réponse de votre organisme aux allergènes

- Decrease the swelling of your airways
- Decrease congestion
- Finding out what causes your signs.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1-2 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.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

To Prevent Asthma Attacks

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your signs go away.
- Avoid cigarette, pipe and cigar smoke.
- Stay away from foods, medicines or things that cause you to have signs of asthma. These are called triggers.
- 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.

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 101 degrees F or 38 degrees C.

- Diminuer le gonflement de vos voies respiratoires
- Diminuer la congestion
- Découvrir ce qui provoque vos signes.
- Passer des examens de dépistage allergique.
- Utiliser un débit mètre de pointe pour vérifier et prévenir les crises d'asthme.
- Boire un grand verre de liquide toutes les 1 à 2 heures. Cela permet de fluidifier votre mucus. Un mucus plus fluide est plus facile à tousser et cela diminue le gonflement dans vos poumons. Les liquides clairs comme l'eau, les jus de fruit, le thé, le bouillon et les soupes maigres sont plus appropriés.
- Évitez les produits laitiers lorsque vous présentez une respiration sifflante car ils peuvent épaissir votre mucus.

Pour prévenir les crises d'asthme

- Ayez constamment vos médicaments pour l'asthme avec vous. Prenez vos médicaments aux heures prévues même si vos signes disparaissent.
- Évitez la fumée de cigarette, de pipe et de cigare.
- Évitez la nourriture, les médicaments ou les choses qui peuvent provoquer des signes d'asthme. On les appelle des facteurs déclenchants.
- Évitez tout contact avec des individus qui ont un rhume ou une grippe.
- Reposez-vous et buvez beaucoup de liquides dès les premiers signes de rhume.
- Lorsqu'il fait froid, respirez à travers une écharpe ou tout autre tissu couvrant votre bouche.
- Parlez à votre médecin de la possibilité de faire de l'exercice pour renforcer vos poumons.
- Réduisez votre stress.

Appelez **immédiatement** votre médecin si :

- Vous tousssez, avez une respiration sifflante ou des difficultés à respirer.
- Vous sentez que vous devez prendre davantage de médicaments que la prescription de votre médecin.
- Vous présentez une fièvre avec une température supérieure à 38 degrés C (101 degrés F).

- Have mucus that is not white or clear or 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.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- Vous présentez un mucus qui n'est pas blanc ou clair, ou trop épais si bien que vous ne pouvez pas le tousser.
- Vous avez des problèmes provoqués par vos médicaments comme une agitation, une confusion, une nervosité, l'estomac dérangé ou un mauvais goût dans la bouche.
- Vous êtes incapable d'effectuer vos activités normales ou de faire de l'exercice.

Appelez **immédiatement** le 911 si vous avez :

- Une respiration sifflante sévère, d'importantes difficultés à respirer ou une toux sévère.
- Des douleurs thoraciques.
- Les lèvres ou les ongles des doigts gris ou bleus.

Parlez à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Asthma. African French