

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

喘息

喘息は肺につながる気道が狭くなって粘液が作られる病気です。これにより息をするのが苦しくなります。喘息発作を引き起こす原因としてアレルギー、風邪のウイルス、薬、塵、化学物質、運動やストレスなどが考えられます。

兆候

- 通常よりも呼吸が速くなる、または呼吸が困難になる
- 喘鳴がしたり、呼吸音に異常が生じる
- 夜または明け方に咳がはげしくなる
- 胸が苦しくなる
- 心拍が速くなる
- 頭痛がする
- のどのかゆみ、いがらっぽさ、痛み
- 疲労感
- ピークフローメーターで検査すると数値が低下している

以下の内容が当てはまると症状が出やすくなることがあります。

- アレルギーを持っている
- 家族の誰かが喘息を患っている
- 空気の汚れに敏感である
- 煙を吸い込むような環境にいる
- ストレスを抱えている

治療

治療方法には以下のようなものがあります。

- 以下の目的のための薬を服用する。
 - － 気道を拡張する
 - － アレルゲン反応を緩和する

- 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.

- 気道の腫れを和らげる
- 気道の炎症を抑える
- 発作の原因を見つける
- アレルギー検査を受ける
- ピークフローメーターで検査し、発作を未然に防ぐ
- 1～2時間おきに大きなコップ1杯の水分を摂るようにする。これは粘液を薄く保つ効果があります。粘液が薄ければ排液しやすくなり、肺の膨張を防ぐことができます。水、果汁、茶、だし汁、透明なスープなどが最適です。
- 乳製品は粘液を濃くするため、喘鳴がするときは控える。

喘息発作の予防法

- 喘息の薬を常に携帯する。症状が落ち着いている場合でも薬は予定通りに飲んでください。
- 喫煙をやめる。
- 喘息の引き金となる食品や薬などは避ける。これらは、誘発因子と呼ばれます。
- 風邪またはインフルエンザの患者との接触を避ける。
- 風邪の初期症状が現れたら、休息をとって十分に水分を摂取する。
- 寒い日はスカーフなどで口を覆って呼吸をする。
- 肺を強くするための運動について医師に相談する。
- ストレスを減らす。

以下の症状が現れた場合は直ちに貴方の医師に連絡してください。

- せきが出る、喘鳴がある、呼吸困難。
- 医師に指示された量の薬では足りないように感じる。
- 38度(華氏101度)以上の熱が出る。

- 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.

- 白以外の色のついた痰が出る、痰をうまく咳で吐き出せない。
- 震え、錯乱、神経不安、胃のむかつき、味覚異常など、薬の副作用が現れた。
- 日常生活に支障がある。

以下の症状が出た場合は、直ちに 911 に電話をして緊急連絡をしてください。

- 深刻な喘鳴、呼吸困難、咳
- 胸痛
- 唇や爪が灰色や紫になる

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

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.