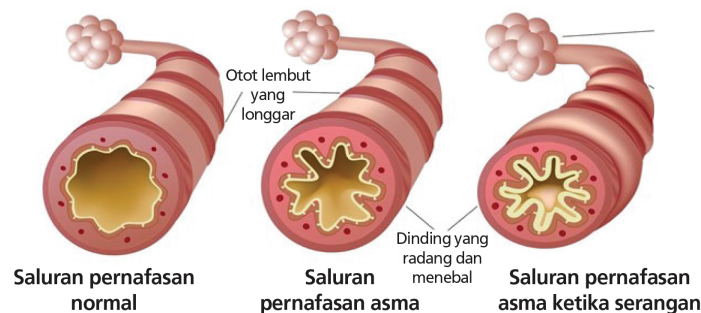


## Asma

### Apa itu Asma?

Asma adalah penyakit kronik jangka panjang dengan peradangan saluran pernafasan. Adakalanya, gejala asma boleh menjadi lebih teruk secara beransur atau mendadak. Ini dikenali sebagai “serangan asma”. Ketika serangan asma, saluran pernafasan boleh menjadi lebih radang, bengkak dan menyebabkan saluran pernafasan menjadi sempit. Ini selalunya berlaku ekoran tindak balas pada bahan iritasi atau pencetus. Oleh kerana “saluran pernafasan menjadi sempit”, anda akan mengalami berdehit (bunyi siulan apabila anda menghembuskan nafas), batuk berterusan, rasa ketat di dada dan sesak nafas. Gejala-gejala asma ini lebih teruk terutama pada waktu awal pagi atau malam.



### Faktor Pencetus Utama

- Habuk, jerebu, asap rokok
- Selsema
- Bau kimia (asap cat, minyak wangi)
- Ubat-ubatan tertentu (ubat penahan sakit NSAID, dll)
- Epidemis haiwan (bulu, kulit kucing/ anjing)
- Senaman (bagi sebahagian orang)

### Tanda-tanda dan Gejala

- Batuk dengan atau tanpa kahak
- Berdehit dan sesak dada
- Berasa sesak nafas

**\*Gejala-gejala asma ini lebih teruk terutama pada waktu awal pagi atau malam.**

### Pengurusan Asma

Bagi kebanyakan orang, rawatan adalah berkesan dan seharusnya dapat mengawal asma anda.

### Jenis-jenis Inhaler Asma

#### Pengawal

- Ambil secara kerap walaupun ketika anda merasa sihat
- Membantu mengurangkan radang saluran pernafasan
- Mengawal gejala
- Mengurangkan risiko serangan asma pada masa hadapan

#### Pelega

- Gunakan hanya bila perlu (tidak lebih dari 10 sedutan setiap hari)

## Penggunaan Inhaler

Penggunaan inhaler dengan betul adalah penting bagi memastikan cukup ubat sampai ke paru-paru.

Teknik anda menggunakan inhaler harus dinilai oleh seorang jururawat/doktor bagi memastikan penyampaian ubat asma yang betul ke paru-paru. Penggunaan inhaler yang salah boleh menyebabkan kawalan asma yang kurang berkesan dan serangan asma pada masa hadapan.

**\*Alat peruang mungkin diperlukan sekiranya teknik anda tidak mencukupi untuk memastikan penyampaian ubat yang baik ke paru-paru.**

## Perkara Penting Untuk Diperhatikan Selepas Serangan Asma

Sekiranya anda dimasukkan hospital kerana serangan asma, anda mungkin mendapati gejala seperti batuk akan berterusan sehingga beberapa hari atau minggu. Ini perkara biasa.

- Habiskan ubat anda selepas anda keluar dari hospital.
- Batuk boleh berlarutan sehingga 8 minggu.
- Ambil ubat asma anda seperti yang ditetapkan untuk mengawal asma anda.
- Elakkan pendedahan kepada faktor-faktor pencetus.
- Hadir ke temu janji pesakit luar anda mengikut jadual, untuk pemeriksaan pangawalan asma anda dan penyesuaian dos inhaler anda.

## Contoh-contoh Inhaler Asma



## Hubungi Kami

Sekiranya anda tidak pasti atau mempunyai soalan mengenai keadaan anda, pelan tindakan atau ubat-ubatan anda, sila hubungi

## Pusat Jagaan Maya (VCC) Hospital Alexandra

**Hubungi:** +65 8181 3288

**Waktu Operasi:** 9:00am – 5.30pm  
(Isnin – Jumaat kecuali Cuti Umum)

Ini adalah talian perubatan yang dikendalikan oleh Pasukan Penjagaan kami, yang boleh menasihati anda dan menghubungkan anda dengan khidmat penjagaan kesihatan berdasarkan keperluan penjagaan anda selepas keluar dari hospital. Sekiranya anda berasa tidak sihat, sila dapatkan rawatan perubatan segera dengan menghubungi ambulans jika perlu.

## Alexandra Hospital

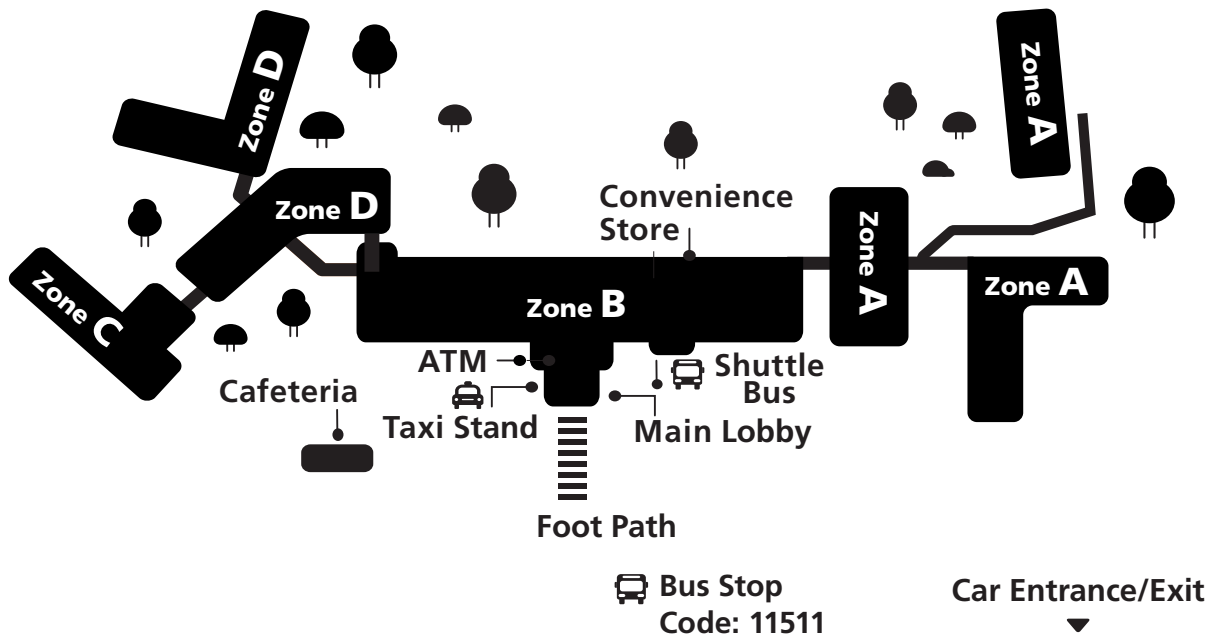
378 Alexandra Road, Singapore 159964

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: [contactus@nuhs.edu.sg](mailto:contactus@nuhs.edu.sg)

OneNUHS Appointments: [appointment@nuhs.edu.sg](mailto:appointment@nuhs.edu.sg)

[www.ah.com.sg](http://www.ah.com.sg)



<https://for.sg/9ce2eu>

Scan the QR code to see the full directory of facilities!

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2023, Alexandra Hospital All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from Alexandra Hospital.

Information is correct at time of printing Dec 2023 and subject to revision without prior notice.