



Przeziębienie i grypa

Chroń się przed napadem astmy wywołanym wirusami przeziębienia lub grypy.

W jaki sposób przeziębienie i grypa wywołują napady astmy?

Przeziębienia i grypa to główne czynniki wywołujące napady u osób z astmą, przy czym 75% osób chorujących na astmę twierdzi, że objawy nasilają się u nich po zachorowaniu na przeziębienie lub gripę. Przeziębienie i grypa w połączeniu z astmą naraża pacjenta na ryzyko wystąpienia napadu, który może zagrażać życiu.

Gdy złapiemy przeziębienie lub gripę, w drogach oddechowych pojawia się stan zapalny i zwiększa się produkcja śluzu. To znaczy, że jest mniej miejsca, aby powietrze mogło się przedostać, przez co trudniej może być oddychać. To może wywoływać objawy astmy.

W jaki sposób zmniejszyć ryzyko zachorowania na przeziębienie lub gripę, jeśli mam astmę?

1. Należy często myć ręce, aby zmniejszyć ryzyko złapania przeziębienia lub grypy.
2. Należy starać się nie korzystać ze wspólnych ręczników, kubków i innych przedmiotów codziennego użytku z kimś, kto może być przeziębiony.
3. Należy starać się nie dotykać oczu lub nosa.
4. Należy dbać o siebie: dużo spać i starać się minimalizować poziom stresu.
5. Warto zaszczepić się przeciwko grypie. Osoby, które stosują inhalator profilaktycznie lub były w szpitalu z powodu astmy w ciągu ostatnich 12 miesięcy, mogą zostać zaszczepione przeciwko grypie na koszt NHS. Więcej informacji na temat [szczepienia przeciwko grypie u osób z astmą](#).

Na stronie NHS można znaleźć więcej porad na tematy:

- [jak uniknąć przeziębienia](#)
- [jak leczyć gripę i unikać roznoszenia jej](#)

Nasz pomocny [kontroler objawów](#) pomoże rozpoznać objawy przeziębienia lub grypy.

W jaki sposób zmniejszyć ryzyko napadu astmy, jeśli choruję na przeziębienie lub grypę?

1. Osoby posiadające inhalator zapobiegawczy powinny stosować go codziennie zgodnie z zaleceniami. To pomoże kontrolować stan zapalny w płucach, a tym samym zmniejszy ryzyko napadu astmy. Nasze krótkie filmy uczą, [jak poprawić technikę korzystania z inhalatora](#).
2. Inhalator doraźny należy nosić zawsze przy sobie – zwykle jest niebieski. Należy udać się do lekarza, pielęgniarki lub farmaceuty, jeśli:
 - konieczne jest stosowanie inhalatora doraźnego trzy razy w tygodniu lub częściej,
 - objawy astmy występują trzy razy w tygodniu lub częściej,
 - objawy astmy wybudzają pacjenta w nocy raz w tygodniu.
3. Leki należy mieć pod ręką, aby można było sięgnąć po nie, leżąc w łóżku – nadal konieczne jest stosowanie inhalatora zapobiegawczego zgodnie z zaleceniami.
4. Nie wolno ignorować objawów, zwłaszcza w przypadku duszności lub świzczenia – być może to tylko przeziębienie, ale należy pamiętać, że może ono wywołać napad astmy, który potencjalnie może zagrażać życiu.
5. Należy odpoczywać w domu. Należy wziąć paracetamol przeciwbólowo i pić dużo wody, aby uniknąć odwodnienia. Zwłaszcza grypa potrafi wymęczyć pacjenta, więc nie należy robić zbyt dużo rzeczy zbyt szybko.
6. Należy umówić się na [wizytę kontrolną dotyczącą astmy](#) u swojego lekarza lub pielęgniarki zajmującej się astmą. Należy poprosić go/ją o aktualizację [planu postępowania z astmą](#), ponieważ pozwala to zachować zdrowie.