

“Zone d’Asma” a Seconda della Velocità Massima di Espirazione

Una volta stabilito qual’è il vostro numero personale migliore per la velocità massima di espirazione, il vostro medico vi aiuterà a determinare i numeri per la velocità di espirazione corrispondenti ad ogni parte del seguente sistema a tre zone:

ZONA VERDE	<p><i>Dal’80 al 100%</i> vostro numero personale migliore.</p> <ul style="list-style-type: none"> Questo segnala che ritiro su lento. L’asma è sotto controllo. Continuate a seguire le vostre cure e a prendere le medicine. Cercate di mantenervi nella Zona Verde.
ZONA GIALLA	<p><i>Dal’60 al’80%</i> del vostro numero personale migliore. Questo vi segnala che dovete prendere delle precauzioni. È possibile che stia per cominciare un episodio d’asma che richiede un aumento delle medicine.</p> <ul style="list-style-type: none"> Agite prima di avere un attacco vero e proprio. Seguite il vostro piano di cure e prendete le medicine che vi ha suggerito il vostro medico. Ritornate nella Zona Verde.
ZONA ROSSA	<p><i>Al di sotto del 60%</i> del vostro numero personale migliore. Questo vi segnala che siete in uno stato di allarme medico. Sarete soffrendo un attacco d’asma.</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendete immediatamente le medicine ad azione rapida che vi ha prescritto il vostro medico. Se il vostro numero di velocità massima di espirazione non ritorna nella zona gialla o in quella verde entro 20 o 30 minuti, chiamate il vostro medico, andate in ambulatorio o al pronto soccorso o chiamate il 911.

Il Vostro Piano d’Azione

Quando il medico esamina i vostri sintomi e raggiungerà la diagnosi che indica che soffrite di asma, questi collaborerà con voi per stabilire un piano d’azione per curare l’asma.

È possibile che il vostro medico suggerisca un piano d’azione più intensivo per controllare l’asma rapidamente, dal quale si passerà ad un piano meno intensivo in un secondo momento, per quanto sia possibile. Se la cura che state facendo non è sufficiente per controllare l’asma, il vostro medico dovrà intensificare la cura.

È consigliabile prendere il vostro piano d’azione in collaborazione con il vostro medico una volta ogni 1-6 mesi. Prendete altri appuntamenti con il vostro medico per determinare se è necessario aumentare o diminuire la cura.

Medicine

Esistono due tipi principali di medicine che il vostro medico vi può prescrivere:

Allevianti: Medicine ad azione rapida, o broncodilatatori, la cui azione consiste nel rilassare i muscoli che si sono tesi restringendo le vie respiratorie. Queste medicine danno un sollievo immediato, ma non prevengono gli attacchi d’asma.

Medicine di controllo: Medicine di controllo a lungo termine, o anti-infiammatori, che si prendono per prevenire o ridurre il gonfiore delle vie respiratorie che causi i sintomi dell’asma. Se si prendono tutti i giorni regolarmente, le medicine a lungo termine aiutano a mantenere l’asma sotto controllo.

Le tappe di una cura fai-da-te per l’asma		
Livello di Gravità (Zone)	Frequenza dei Sintomi	Medicine da Prendere
Livello 1 PM>80% Lieve Intermittente	<2 volte/ settimana	Inalatore ad azione rapida, beta-agonista quando c’è bisogno. In genere non ce n’è bisogno.
Livello 2 PM>80% Lieve Persistente	>2 volte/ settimana ma non tutti i giorni	Inalatore ad azione rapida, beta-agonista quando c’è bisogno. Una bassa dose di steroidi o di un’altra medicina di controllo.
Livello 3 PM>50%<80% Moderata Persistente	Ogni giorno	Inalatore ad azione rapida, beta-agonista quando c’è bisogno. Una dose media di steroidi o di un’altra medicina di controllo.
Livello 4 Grave Persistente PM<50%	Continuamente	Inalatore ad azione rapida, beta-agonista quando c’è bisogno.
Livello 4 Grave Persistente PM<50%	Attività fisica limitata	Una dose alta di steroidi o di un’altra medicina di controllo.
<- significa meno di >- significa più di		

Come Usare un Inalatore

Le medicine che si prendono per inalazione devono arrivare ai polmoni per fare effetto. Chi vi fornisce assistenza sanitaria vi farà vedere come usare un inalatore seguendo queste tappe:

- Rimuovere il tappo e agitare l’inalatore.
- Espirare.
- Tenete l’inalatore secondo le istruzioni.
- Inspirate lentamente attraverso la bocca mentre schiacciate l’inalatore.
- Continuate a respirare lentamente e profondamente.
- Tenete il respiro per 10 secondi. Espirate.
- Ripetete secondo le istruzioni.

Alcune persone non riescono ad usare l’inalatore come prescritto. Chi vi fornisce l’assistenza sanitaria vi può dare uno spazzatore o una camera di sostegno per l’inalatore o un nebulizzatore che vi renda più facile prendere le vostre medicine:

- Lo spazzatore o la camera di sostegno si applicano all’inalatore. Facilitano l’arrivo della medicina direttamente nei polmoni.
- 1. Applicare lo spazzatore o la camera di sostegno al vostro inalatore.
- 2. Agitarelo bene.
- 3. Schiacciate il bottone dell’inalatore per liberare una boccata di medicina nello spazzatore o nella camera di sostegno.
- 4. Espirate, poi inspirate lentamente e profondamente sulla boccetta.
- 5. Tenete il respiro per 10 secondi, poi espirate.
- 6. Ripetete secondo le istruzioni.
- Il nebulizzatore riduce la vostra medicina a minuscole gocce. Queste possono poi essere ispirate attraverso una mascherina facciale o una boccetta.
- 1. Introdurre la giusta quantità di soluzione salina nel nebulizzatore secondo le istruzioni.
- 2. Aggiungete la giusta quantità di medicina come prescritto.
- 3. Applicare la boccetta o la mascherina al nebulizzatore.
- 4. Applicare la boccetta o alla boccetta o metterevi la mascherina sul viso.
- 5. Inspirare lentamente e profondamente. Tenete il respiro ogni volta per uno o due secondi prima di espirare.
- 6. Continuate fino a quando non avrete finito la medicina.
- 7. Schiacciate l’apparato ciurma ogni volta che la usate.

I Punti Chiave del Controllo Personale dell’Asma

Per poter controllare l’asma con l’aiuto dell’assistenza sanitaria e per poter vivere una vita normale ed attiva, dovete osservare i seguenti punti:

- Capire quali sono le cause immediate degli attacchi d’asma ed imparare ad evitarli.
- Sapere come, quando e perché dovreste usare il vostro misuratore della velocità di espirazione.
- Sapere qual’è l’effetto di ogni medicina a voi prescritta.
- Sapere la dose corretta e la giusta frequenza per ogni medicina.
- Sapere quali sono le controindicazioni per ciascuna di tali medicine.
- Capire quali medicine servono per controllare l’asma e quali semplicemente per alleviarne i sintomi.
- Capire perché dovreste prendere gli allevianti solo in presenza dei sintomi.

Come Cooperare con il Vostro Medico

- Metterevi d’accordo con il vostro medico su quali siano le aree della cura dell’asma a cui aspirate.
- Metterevi d’accordo su quali cose dovete fare e farele.
- Fate domande fino a quando non siate certi di che cosa il vostro dottore vuole che facciate e perché. Informate il vostro medico se avete dei problemi nel fare quello che vi è stato chiesto di fare. Potete cooperare fino a quando non trovate un piano d’azione adatto a voi.
- Annotate le cose che dovete fare prima di lasciare l’ufficio del medico.
- Fatevi dei bigliettini che vi ricordino di prendere le medicine puntualmente. Mettete questi bigliettini in posti visibili.
- Consultate il vostro medico almeno una volta ogni 6 mesi per controllare l’asma e per rivedere la cura. Fatevi dare un appuntamento se ne avete bisogno.
- Preparatevi un Giorno o Due prima di Ogni Visita dal Medico**
- Prestate se l’asma è stata sotto controllo. Ricordatevi di qualsiasi cambiamento a casa vostra o nell’ambiente di lavoro che possa aver peggiorato i sintomi dell’asma.
- Annoverate eventuali domande e preoccupazioni da discutere con il vostro medico. Assicuratevi di includere tutte le vostre preoccupazioni, anche quelle che pensate che non siano importanti.
- Portate le medicine e il misuratore di velocità di espirazione ad ogni visita medica.

Come Decidere Se c’è Bisogno di Chiamare il Medico

Chiamare il vostro Medico o l’Ambulatorio se:

- Non siete sicuri di come prendere le vostre medicine.
 - Esperimente meno quando tossite.
 - L’attacco d’asma non diminuisce anche dopo aver preso le medicine appropriate.
 - Non riuscite a dormire per colpa del respiro a soffio e/o della tosse.
 - Il volume d’aria emesso misurando la velocità di espirazione è sceso al di sotto dell’ 80% del vostro numero personale migliore.
 - Avete il respiro affannoso più spesso di prima.
 - Respirate più rapidamente della norma.
- Agire su un problema non appena questo insorge può prevenire un problema più grave nel futuro.

Cercate Cure Mediche Immediatamente se:

- I sintomi peggiorano nonostante le medicine allevianti.
 - I vostri numeri di velocità di espirazione sono la metà dei numeri soliti, se avete preso le medicine prescritte e il vostro numero di velocità massima di espirazione non rientra nella zona gialla o verde e ci rimane.
 - Le labbra e le unghie delle dita diventano grigie o blu.
 - Stare peggiorando rapidamente nel giro di poche ore.
 - Non riuscite a dire quattro o cinque parole di fila perché il vostro respiro è così affannoso, perché emettete fischi, o cercate di prendere aria e siete ricurvi in avanti.
- Cercate cure mediche immediate significa che dovete trovare l’aiuto di un medico rapidamente. Andate all’ambulatorio o al pronto soccorso o chiamate il 911.
- Concentratevi su come respirare lentamente e con facilità mentre aspettate che vi diano l’aiuto medico di cui avete bisogno. Sedetevi con la schiena dritta. Cercate di rimanere calmi e rilassati per quanto vi sia possibile.

Per Ulteriori Informazioni

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology (Accademia Americana per le Allergie, l’Asma e l’Immunologia)
Tel.: 800-822-2762; Internet: www.aaaai.org

American College of Allergy, Asthma, and Immunology (Collegio Americano per le Allergie, l’Asma e l’Immunologia)
Tel.: 800-842-7777; Internet: www.allergy.mcg.edu

American Lung Association (Associazione Americana per i Polmoni)
Tel.: 800-1-LUNG-USA; Internet: www.lungusa.org

Asthma and Allergy Foundation of America (Fondazione Americana per l’Asma e le Allergie)
Tel.: 800-7-ASTHMA; Internet: www.aafa.org

National Allergy and Asthma Network—Mothers of Asthmatics (Rete Nazionale per le Allergie e l’Asma – Associazione Madri degli Astmatici)
Tel.: 800-878-4403; Internet: www.podt.com/health/asma

National Asthma Education and Prevention Program NHLBI Information Center (Centro Informazioni del Programma Nazionale per l’Informazione e la Prevenzione dell’Asma)
Tel.: 301-975-1326; Internet: www.nhlbi.nih.gov/nhlbi/nhlbi.htm

Questo volantino di informazioni per il paziente, preparato dal Centro per la Promozione della Salute e la Medicina Preventiva dell’Esercito Statunitense, è un prodotto delle iniziative di collaborazione fra le istituzioni DoD e la Veterans Administration (il Ministero per i Veterani). Non è inteso a sostituire le diagnosi e le cure mediche di un esperto. Seguire i consigli del vostro medico se sono diversi da quanto descritto in questa guida. Le raccomandazioni presentate in questa guida sono derivate dal consenso di vari esperti dopo un’attenta rassegna della letteratura medica esistente in proposito. Le istruzioni sono state anche passate in rassegna da specialisti nel campo dell’asma che colpisce gli adulti e i bambini, fra i quali: allergologi, immunologi, polmonologi, esperti della respirazione, infermisti e assistenti sanitari di famiglia, così come infermiere dei Dipartimenti dell’Esercito, della Marina e dell’Aeronautica.



Consultare la Propria Asma: Una Guida per il Paziente, Agosto 1999



Controllare la Propria Asma: Una Guida per il Paziente

- Cos’è l’asma?
- Come Viene Diagnosticata l’asma?
- Come Proteggersi dalle Cause degli Attacchi Allergenici Irritanti
- Controllo e Cura dell’Asma
- Come Controllare la Velocità di Espirazione “Zona dell’Asma” a Seconda della Velocità di Espirazione
- Il Vostro Piano d’Azione
- Come Usare un Inalatore
- I Punti Chiave del Controllo Personale dell’Asma
- Come Cooperare con il Vostro Medico
- Come Decidere Se c’è Bisogno di Chiamare il Medico
- Per Ulteriori Informazioni!

Questa guida per il paziente vi aiuterà a collaborare con il vostro medico in modo da sviluppare un piano d’azione per curare la vostra asma. Con il piano d’azione giusto – che include sia il controllo personale che le cure mediche – potrete condurre una vita attiva normale.

Cos'è l'Asma?

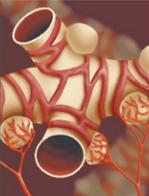
L'asma è una malattia dei polmoni che colpisce più di 15 milioni di americani; di questi, più di un terzo sono bambini. ***Ci sono molte cose che potete fare per controllare questa malattia.*** Il primo passo consiste nel sapere di più sull'asma.

L'asma colpisce i passaggi respiratori nei vostri polmoni. Nelle persone che soffrono di asma, le vie respiratorie e i tubi bronchiali sono particolarmente sensibili, specularmente a quelle cause immediate degli attacchi d'asma quali possono essere la polvere, gli animali, il polline, la muffa, il fumo di sigaretta, l'aria fredda, i virus, l'esercizio fisico, e l'essere esposto a certi tipi di materiale sul lavoro.

L'asma limita la capacità dei polmoni di portare ossigeno al sangue. Senza un apporto continuo di ossigeno, gli organi del corpo non sono in grado di funzionare normalmente e lo stato generale della vostra salute può essere messo in pericolo.

L'informazione e le cure mediche appropriate permettono alla maggioranza delle persone affette da asma di controllarla e di condurre così una vita produttiva e ridivamente libera da limitazioni.

Con le cure appropriate ed accorgimenti personali nella vita quotidiana, l'asma può essere tenuta sotto controllo. *Va*vere un ruolo attivo nel trattare l'asma che consiste nel prendere le medicine che vi sono prescritte e nell'evitare le cause immediate degli attacchi d'asma.



Stato Normale – Quando l'asma è sotto controllo, il rivestimento delle vie respiratorie è liscio e trasparente, e l'aria è in grado di entrare ed uscire facilmente.

Vie Respiratorie Infiammate – Quando l'asma non viene mantenuta sotto controllo, il rivestire la sostanza che ci usano gli attacchi d'asma infiamma le vie respiratorie e può farle gonfiare. Questo causa un restringimento delle vie respiratorie, il che provoca che l'aria fluisca in modo ridotto.



Durante un Attacco – Le vie respiratorie ed i tubi bronchiali si gonfiano ancora di più ed il rivestimento dei passaggi produce ancora più muco. Inoltre, i muscoli attorno alle vie respiratorie si irrigidiscono e l'aria rimane intrappolata negli alveoli. Tutto questo rende il passaggio dell'aria attraverso le vie respiratorie molto difficile, se non del tutto impossibile.

Come Viene Diagnosticata l'Asma?

I Sintomi dell'Asma

- Respiro affannoso.
- Difficoltà di respirazione al punto di sentire dolore al respirare.
- È più difficile espirare che inspirare.

Sentirsi stringere al petto.

- Ansimare (emettendo un suono simile ad un soffio dal tono acuto).
- Tosse persistente (nei bambini questo avviene solitamente di notte).

Altre Indicazioni Pertinenti

- Sintomi di raffreddore che durano più di 10 giorni;
- Stanchezza eccessiva dopo uno sforzo.
- Svegliarsi spesso nel mezzo della notte con il respiro affannoso e la sensazione di sentirsi stringere al petto, o con tosse.

Consultare il vostro medico per discutere dei vostri sintomi specifici. Usando le informazioni che seguono come guida, voi ed il vostro medico sarete in grado di determinare di che tipo di asma soffrite, quanto grave essa sia, e che cosa la causa.

Una visita clinica

- Il vostro medico vi farà delle domande sui seguenti argomenti: I sintomi dell'asma che avvertite – per esempio che cosa sembra causarli e ogni quanto tempo avete degli attacchi, e che tipo di medicine prendete.

Se ci sono altri casi di asma nella vostra famiglia.

L'ambiente in cui svolgete il vostro lavoro e l'ambiente domestico.

La vostra partecipazione a varie attività.

- Il vostro medico vi ascolterà per controllare la respirazione ed il battito cardiaco, controllerà inoltre il naso, le orecchie, gli occhi e la bocca per scoprire eventuali segni di allergia.

I test sulla funzionalità dei polmoni misureranno quanto

Inoltre, i muscoli attorno alle vie respiratorie si irrigidiscono e l'aria rimane intrappolata negli alveoli. Tutto questo rende il passaggio dell'aria attraverso le vie respiratorie molto difficile, se non del tutto impossibile.

animali, come il pelo o le scaglie di pelle morta, cose che possono provocare degli attacchi d'asma.

Altri test possono essere fatti per accertarsi che non ci siano altri problemi nasali, di sinistre o di stomaco. Se il vostro dottore sospeta che ci siano altri problemi ai polmoni, è possibile che abbiate bisogno di fare una radiografia al torace.

Come Proteggervi dalle Cause degli Attacchi d'Asma

I sintomi dell' asma possono essere causati da allergeni (sostanze che provocano una reazione allergica) o da irritanti. Se siete allergici a qualcuna delle seguenti cose, le misure di controllo elencate di seguito possono esservi utili.

Allergeni

Gli acari della polvere domestica sono insetti minuscoli che vivono nella polvere e che si trovano più frequentemente sui materassi, cuscini, tappeti, copripiume, e sui mobili rivestiti. Gli escrementi degli acari della polvere possono essere la causa immediata della vostra asma.

- Lavate le federe dei cuscini, i lenzuoli ed i copripiume ogni settimana. Usare il ciclo di lavaggio "molto caldo" che si trova sulla maggior parte delle lavatrici.

- Usare macerassi e federe per cuscini speciali, a prova di polvere.
- Usare un deumidificatore (gli acari della polvere hanno bisogno di aria umida per vivere).

- Prendete in seria considerazione la possibilità di togliere la moquette, i tappeti, eventuali cuscini extra e mobili imbottiti o rivestiti dalla vostra camera da letto.

Residui d'animati - la pelle, il pelo, o le piume di cani, gatti, uccelli o piccoli roditori possono essere la causa del gonfiore e dell'infiammazione alle vie respiratorie. Se risultate essere allergici al vostro animale domestico, prendete in considerazione le seguenti possibilità:

- Se è possibile, trovate una nuova famiglia di adozione per il vostro animale domestico.
- Se volete tenere un animale domestico, cercate di tenerlo fuori casa o almeno fuori dalla vostra camera da letto.
- Fate in modo che il vostro animale domestico non si avvicini ai tappeti e ai mobili imbottiti o rivestiti.
- Lavatevi le mani dopo aver toccato il vostro animale domestico.
- Fategli fare il bagno almeno una volta alla settimana (se pertinente, a seconda dell'animale).
- *I pollini degli alberi, dell'erba e delle erbe infestanti* sono allergeni comuni.

- Rimanete in casa quando il conteggio della quantità di polline è alto. Mantenete le finestre chiuse.

- Usare l'aria condizionata sia a casa che in macchina.

Muffe che possono causare degli attacchi d'asma esistono sia in ambienti chiusi che all'aperto in luoghi umidi.

- Usare un deumidificatore per ridurre l'umidità in casa a meno del 50%.

Fate in modo che qualcuno pulisca regolarmente le vasche da bagno, i lavelli ed altri luoghi dove si possono formare delle muffe con un detersivo con candegginate.

- Evitate i luoghi umidi come i seminatrici, i bagni e gli sgabuzzini.

- Mantenete puliti i filtri della caldaia e del condizionatore d'aria. Prendete in considerazione anche la possibilità di far pulire regolarmente le condutture dell'aria.

- Evitare le fonti di muffa all'aperto come le foglie bagnate o i resti di lavori in giardino.

- *Gli scarafaggi* lasciano escrementi che possono essere una causa immediata di un attacco d'asma.

- Mantenete la cucina pulita e buttate via la spazzatura ogni giorno.

- Mantenete il cibo in contenitori sigillati ermeticamente.

- Usare trapole ed esche avvelenate per controllare gli scarafaggi se avete un problema di questo tipo. Non utilizzate spray chimici a meno che non siano assenti da casa durante l'uso di tali spray.

Le allergie a certi cibi, medicine o cosmetici possono essere la causa immediata di attacchi d'asma, specialmente cibi che contengono sofitto (additivi che si trovano nei succhi di frutta, nella birra, nel vino, nella verdura, nella frutta secca, nei molluschi e sugli altri alimenti che non sono a base di latte). Per ridurre le allergie ad alcuni cibi (processati) e medicine quali l'aspirina, o gli analgesici simili all'aspirina, o gli antibiotici.

- Leggere le informazioni sulle etichette dei cibi. Evitate cibi che contengano sofitto.
- Usare medicine come il Tylenol® invece dell'aspirina.

- Non usare antistaminici perché vi ostruiscono le vie respiratorie.

Infantili

Il fumo di sigaretta, di pipa e di sigaro possono avere un effetto grave sull'asma.

- Non fumate.
- Evitate il fumo passivo - non permetterete a nessuno di fumare in casa vostra o nella vostra macchina.
- Usare un purificatore dell'aria in casa. Non solo ridurrà il fumo nell'aria, ma aiuterà a mantenere sotto controllo le muffe e i residui animali.

Il fumo da legna è un'altra possibile causa immediata degli attacchi d'asma.

- Evitate i camini e le stufe a legna.

► Non usate stufe a cherosene.

Gli odori pungenti delle vernici, detersivi, prodotti chimici da

giardino, profumi, lozioni, lacche per capelli e deodoranti possono causarvi problemi di asma.

- Usare prodotti privi di profumo quali il talco e certi spray per capelli.

► Usare detersivi inerti, senza profumi.

- Non usate pedali e scorse seche (*poliquarti*) per profumare gli ambienti, né candele profumate.

- Accendete la ventola in cucina o aprire una finestra quando cucinate.
- Uscite di casa mentre questa viene ridipinta e ritornate solo quando l'odore di vernice se ne sia andato.

All'aperto, cause immediate quali l'inquinamento atmosferico, il fumo, e i residui di combustione delle macchine possono causare dei problemi a chi soffre d'asma.

- In quei giorni quando viene riportato che l'aria è particolarmente cattiva, cercate di rimanere negli interni il più possibile.
- *I cambiamenti del tempo atmosferico* possono avere un effetto sui polmoni e sulle vie respiratorie: in genere questo succede quando le condizioni atmosferiche sono molto calde ed umide o molto fredde e secche.

- Rimanete negli interni (casa o ufficio) quando fa molto caldo o molto freddo.
- Se dovete uscire quando fa molto freddo, coprite il naso e la bocca con una sciarpa per proteggere i polmoni.
- *Malattie*, quali la sinusite o le infezioni alle vie respiratorie (come i raffreddori e le influenze) possono rendere i polmoni più sensibili.

- Fatevi il vaccino anti-influenzale ogni anno.
- Evitate il contatto con persone che hanno il raffreddore.
- Lavatevi le mani spesso durante la stagione delle influenze.
- Curatevi i sintomi di un raffreddore immediatamente – parlatene con il vostro medico.

Le emozioni e lo stress causati dai sentirsi turbati, sconvolti o eccitati possono cambiare il ritmo della vostra respirazione e causare i sintomi dell'asma.

- Rilassatevi.
- Respirare lentamente attraverso il naso, tenete il respiro fino a contare a due, poi protrudete le labbra ed espirate lentamente attraverso le labbra contando fino a quattro.

L'asma causata dall'esercizio fisico. L'esercizio fisico può aiutarvi a controllare l'asma nei modi seguenti:

- Riducendo il respiro affannoso.
- Migliorando lo stato generale di salute.
- Dandovi più resistenza ed energie.

Tuttavia, l'esercizio fisico può anche essere la causa immediata di un attacco d'asma. L'asma indotta dall'esercizio fisico (AIE, in inglese EIA, "Exercise-induced asthma") succede quando le vie respiratorie diventano anguste e ristrette solo pochi minuti dopo aver iniziato a fare ginnastica. L'attacco raggiunge il massimo della violenza circa 5 o 10 minuti dopo l'inizio dell'esercizio fisico e potrà protrarsi anche per 20 o 30 minuti. I sintomi dell' AIE possono essere per esempio:

- Respiro affannoso.
- Ansimare (emettendo un suono simile ad un soffio dal tono acuto).
- Tosse.
- Sentirsi stringere al petto.

Porte comunque fare dell'esercizio fisico anche se soffrite di asma se seguite le istruzioni del vostro medico e se:

- Prendete le medicine prescrittovi per l'asma prima di fare esercizio.
- Fate esercizi di riscaldamento prima e di rilassamento dopo la ginnastica.
- Non vi sforzate troppo.

L'asma sul lavoro. Considerate il vostro posto di lavoro come una fonte potenziale di cause immediate di un attacco d'asma.

- Consultare il servizio medico per i dipendenti perché valutarlo il vostro ambiente di lavoro se i sintomi dell'asma peggiorano mentre siete al lavoro.

Controllo e Cura dell'Asma

Mete per la Cura dell'Asma

- Liberarvi dai sintomi gravi dell'asma.
- Dormire durante tutta la notte.
- Avere il minor numero possibile di attacchi d'asma.
- Eliminare le visite d'emergenza ed i ricoveri ospedalieri a causa dell'asma.
- Diminuire l'uso delle medicine ad effetto rapido.
- Usare le medicine per mantenere l'asma sotto controllo secondo le istruzioni.
- Partecipare a qualsiasi attività senza dovervi preoccupare di eventuali attacchi d'asma.
- Ridurre le assenze sul lavoro e a scuola.

Controllare la Velocità di Espirazione

Come parte del vostro piano d'azione per mantenere l'asma sotto controllo, vi verrà insegnato come usare un misuratore della velocità di espirazione. La vostra "velocità massima di espirazione" consiste in quanto rapidamente riuscite a spingere l'aria fuori dai polmoni. Controllare la velocità di espirazione può:

- Aiutarvi a capire se il vostro piano d'azione scritto anti-asma funziona o se c'è bisogno di modificarlo.
- Farvi capire che un attacco d'asma può capitarvi entro breve.
- Farvi capire quando c'è bisogno di usare le medicine.
- Aiutarvi a capire quando è necessario chiamare il vostro medico.

Aiutarvi a decidere quando è necessario andare in ambulanza o al pronto soccorso o chiamare il numero telefonico d'emergenza (il 911).

Seguite queste facili istruzioni per utilizzare il misuratore della velocità di espirazione:

- Portate il segnalatore sul misuratore della velocità di espirazione a "0" o al numero più basso sulla scala.
- Stare in piedi o seduti con la schiena diritta.
- Inspirare profondamente.
- Chinudete le labbra attorno alla bochtera del misuratore, assicurandovi che la lingua non blocchi l'apertura.
- Soffiate nella bochtera nel modo più forte e rapido possibile.
- Annotate il numero che vedete sulla scala.
- Ripetete i passi dall'uno al sei altre due volte.
- Annotare il più alto dei tre numeri ottenuti nel vostro diario della velocità di espirazione. Questo è il vostro numero massimo di velocità di spirazione. Per raggiungere il vostro ideale, cioè il numero *personale migliore* ("PV", in inglese "PB" o *personal best*) seguite le istruzioni che seguono per due settimane:
 - Controllate la velocità massima di espirazione quando vi svegliate e prima di andare a dormire.
 - Controllata da anche prima e dopo aver preso le medicine da inalare.
 - Annotare tutti i risultati nel vostro diario. *Il numero più alto che raggiungerete durante questo periodo di due settimane è il vostro numero personale migliore per la velocità massima di espirazione.*