

САВЕТНИК ЗА АСТМУ

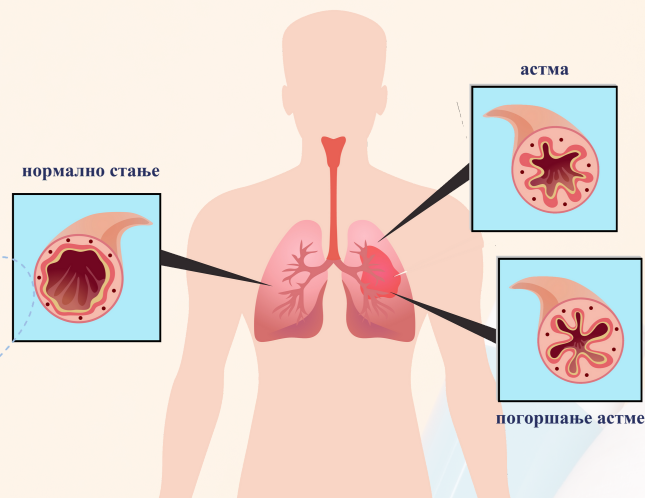
АСТМА НЕ МОРА ДА ОГРАНИЧАВА ВАШ ЖИВОТ



САЗНАЈТЕ КАКО И СА АСТМОМ:

ДА МИРНО НОЋУ СПАВАТЕ
ДА НАПАДА БУДЕ ШТО МАЊЕ
ДА ЖИВИТЕ, РАДИТЕ И УЖИВАТЕ У ЖИВОТУ

ДИСАЈНИ ПУТЕВИ



Дисајни путеви у астми су хронично тј. дуготрајно упаљени због чега јаче реагују на факторе који у нормалним околностима не би проузроковали сличне појаве код здравих особа.

НЕ БРИНИТЕ,
МОЖЕМО ВАМ ПОМОЋИ!

РАЗЛИЧИТЕ ВРСТЕ ОКИДАЧА МОГУ ИЗАЗВАТИ ПОГОРШАЊЕ ИЛИ НАПАД АСТМЕ



КАКО ДА ПРАВИЛНО КОРИСТИТЕ “ПУМПИЦУ” И КОЛИКО ЧЕСТО



**САВЕТНИК ЗА АСТМУ
У ВАМА НАЈБЛИЖОЈ АПОТЕЦИ**

**УВЕК НОСИТЕ СА СОБОМ “ПУМПИЦУ” КОЈУ
КОРИСТЕ ЗА БРЗО ОТКЛАЊАЊЕ СИМПТОМА**

**„ПУМПИЦА” СА ЛЕКОМ ЗА БРЗО ОЛАКШАЊЕ
ТЕГОБА СЕ КОРИСТИ ПОВРЕМЕНО, У ПОГОРШАЊУ
АСТМЕ – ЊЕН ЕФЕКАТ ЈЕ БРЗ, АЛИ ОВАЈ ЛЕК НЕ
ЛЕЧИ АСТМУ НИТИ ЊЕН УЗРОК!**

МНОГИ ВРХУНСКИ СПОРТИСТИ ИМАЈУ АСТМУ.



Симптоми се могу спречити употребом
одговарајућих лекова пре напорних вежби.

10 -15 минута пре самог вежбања узмите пумпицу за брзо
отклањање тегоба астме. Уколико имате потребу да ову пумпицу
користите додатно током и после вежбања, онда Ваша астма
није под контролом - обратите се свом лекару да би се утврдило
да ли је потребно мењати терапију.



Прашина која се таложи у душеку, на јастуцима
и покривачима мучи многе особе са астмом.

Препорука је да се за душеке, покриваче и
јастуке користе специјалне навлаке које не
пропуштају прашину.

Постељину и покриваче често перите на високим
температурама и оставите их да се осуше на
сунцу.

**ВЕОМА ЈЕ ВАЖНО ДА,
АКО ВАМ НЕШТО ОД НАВЕДЕНОГ СМЕТА,
НА ВРЕМЕ ПОКУШАТЕ ДА ИЗБЕГНЕТЕ ОКИДАЧЕ.**