

## Vinkkejä – 9 vinkkiä sinulle astmaatikko

1. PEP-harjoitus, kuten pulloon puhallus on tehokas limanpoistomenetelmä. Kun vesipulloon puhalletaan letkun läpi, paine nousee hengitysteissä. Sen vaikutuksesta pienten hengitysteiden väliset tiehyet avautuvat. Tällöin ilma pääsee virtaamaan hengitysteissä olevan liman taakse ja työntää sen suurempiin hengitysteihin, mistä lima on helppo yskiä tai hönkäistä pois. Limanpoiston lisäksi pullopuhallus harjoittaa hengityslihaksia.<sup>1</sup>  
**Lue tarkemmat ohjeet täältä:** <https://www.hengityслиitto.fi/hengitysterveys-ja-sairaudet/hengitysterveys/hengittaminen/limanpoistoharjoitukset/pep-harjoitus-ja-pulloon-puhaltaminen/>
2. Jos sinulla on keskivartalon lihavuutta, on tärkeää tehdä hengitysharjoituksia. Liikalihavuus lisää vatsaontelon painetta ja vastustaa suurimman hengityslihaksemme, pallean liikkuvuutta.<sup>1</sup>
3. Liikunta on tärkeä osa astman omahoitoa. Liikunnan tulisi sisältää sekä kestävyys- että voimaharjoittelua. Sillä saavutetaan parempi fyysinen kunto ja parempi elämänlaatu. Lisäksi se vähentää oireita sekä pahenemisvaiheita.<sup>1</sup>
4. Jos kylmä ilma ärsyttää hengitysteitäsi, käytä huivia suun ja nenän edessä kuntoillessasi. Jos tämä ei auta, voit ostaa apteekista saatavan hengitysilman lämmittimen.<sup>2</sup>
5. Esimerkiksi jooga on tehokas harjoittelumuoto. Se parantaa kuntoa, voimaa ja hengitystekniikkaa. Lisäksi se parantaa taudin hallintaa.<sup>3</sup>
6. Hoidetaanko sinua inhaloitavalla kortisonilla? Tällöin mahdollisina haittavaikutuksina voivat olla suun sammas infektio ja/tai äänen käheytyminen. Ota hengitettävä lääke oikealla tekniikalla ja huuhto suu huolellisesti lääkkeenoton jälkeen kurlaten vedellä. Sylkäise huuhteluvesi pois.<sup>4</sup>
7. Jos äänen käheys edellä mainittujen ohjeiden noudattamisesta huolimatta edelleen häiritsee sinua, kysy neuvoa lääkäriltäsi.<sup>2</sup>
8. Jos sinulle on määrätty nopeavaikutteinen avaava lääke, pidä se aina mukanas.<sup>5</sup>
9. Yhdistä lääkkeenotto johonkin päivittäiseen rutiiniisi, esim. ota lääke hampaiden pesun yhteydessä.<sup>6</sup>

### Viitteet:

1. <https://www.hengityслиitto.fi/>
2. <https://www.allergia.fi/>
3. <https://www.terve.fi/artikkelit/jooga-voi-hillita-astman-oireita>
4. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/>
5. <https://www.terveyskyla.fi/allergia-astmatalo/astma>
6. GINA report2021

