

Itsetestaus

Hyvässä hoidossa oleva astma tarkoittaa, että vältyt pahenemisjaksoilta, yöllisiltä oireilta ja oireilta rasituksen yhteydessä. Sinulla on myös hyvin vähän tarvetta ylimääräiseen lääkitykseen akuuttien oireiden takia. Jos astmasi ei ole hyvässä hoitotasapainossa, saatat kokea joitain oireita hoidosta huolimatta. Niitä voivat olla yöllinen yskä, hengityksen vinkuminen, käheys tai oireet rasituksessa.

	Kyllä	Ei
Hoidetaanko sinua astmalääkkeillä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko sinulla yskää, joka on kestänyt useita viikkoja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yskitkö yöllä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarvitseeko sinun rykiä kurkkuasi usein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vinkuuko uloshengityksesi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnetko usein hengenahdistusta tai että ilma tuntuu loppuvan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuntuuko hengittäminen joskus raskaalta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytätkö nopeasti vaikuttavia astmalääkkeitä oireidesi vähentämiseksi useammin kuin kahdesti viikossa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko luopunut jostain aktiviteetista astman vuoksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos vastasit kyllä useampaan kuin kahteen kysymykseen, voit todennäköisesti saada astmasi parempaan hallintaan. Keskustele lääkärisi kanssa, onko astmasi riittävässä hoitotasapainossa.

GINA Report 2021. Global Strategy For Asthma Management and Prevention.

