

Menghindari Pemicu Asma Anda

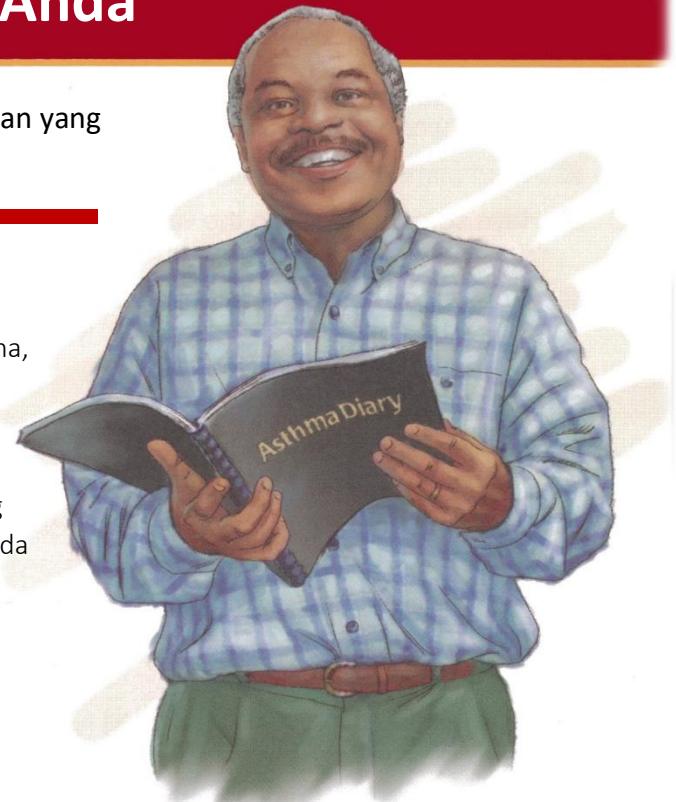
Menghindari atau mengurangi pemicu asma adalah bagian yang sangat penting untuk mengontrol asma anda.

Apakah pemicunya?

Pemicu asma adalah hal-hal biasa yang tidak membahayakan orang lain tanpa asma, tetapi bagi orang yang mempunyai asma, pemicu ini dapat menyebabkan kambuhnya asma.

Bagaimana cara menemukan pemicu asma saya?

- Konsultasi ke dokter anda. Dia akan menanyakan tentang kegiatan sehari-hari anda dan mungkin menganjurkan anda untuk menjalani tes kulit.
- Perhatikan dan catatlah kapan dan di mana asma anda kambuh. Tulis secara merinci tentang apa yang anda lakukan saat itu dan informasi detail lainnya.



Pemicu umum dan cara menghindari/menguranginya:

Debu dan Jamur

- Jika memungkinkan, pakailah AC di rumah dan mobil anda.
- Tinggallah di dalam rumah & tutup semua jendela apabila banyak debu/serbuk tanaman di luar.
- Kamar mandi, dapur dan basement (ruang bawah tanah) harus tetap bersih dan berkondisi kering. Dianjurkan untuk memakai dehumidifier, terutama di basement.
- Hindari kegiatan berkebun, terutama di daerah yang banyak serbuk tanaman atau jamur. Pakailah masker/pelindung muka.



Hewan Peliharaan

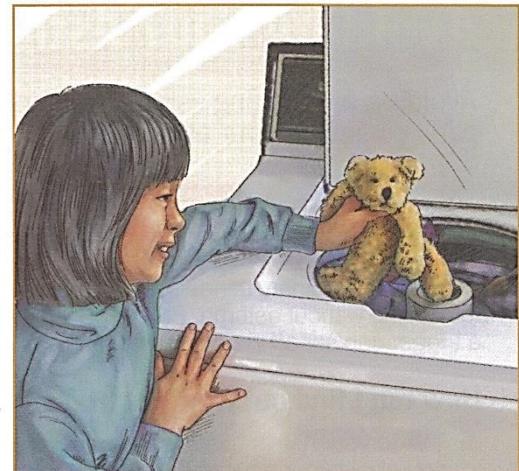
- Sebisa mungkin hindarkan rumah dari hewan peliharaan.
- Jauhkan hewan peliharaan dari tempat tidur anda.
- Sediakan seseorang untuk memandikan hewan peliharaan anda setiap minggunya.
- Usahakan jangan mengunjungi rumah yang ada hewan peliharaan.



Lembaran ini hanya mengungkapkan faktor-faktor dasar tentang menghindari pemicu asma. Pastikan anda berkonsultasi dengan dokter anda tentang semua kebutuhan kesehatan anda.

Tungau Debu

- Bungkus kasur dan bantal dengan sarung yang kedap udara.
- Cucilah sprei, selimut, baju, dan boneka seminggu sekali dengan air panas.
- Hindari selimut dan bantal yang berisi bulu.
- Panggilah orang untuk menyedot debu rumah anda. Keluarlah dan jangan tinggal di dalam ruangan yang sedang disedot debunya.
- Gunakan saringan pengontrol debu untuk alat sedot debu anda.



Sisa Mayat Kecoak

- Panggilah tukang pembasmi hama ke rumah anda lalu bersihkan sisa-sisanya secara menyeluruh.
- Jagalah kebersihan rumah. Taruh semua makanan dan sampah di wadah/kotak tertutup.
- Tambal semua celah dimana kecoak dapat menyelundup masuk.



Asap Tembakau dan Kayu

- Jangan merokok. Tetapkan larangan untuk merokok baik di rumah maupun di mobil anda.
- Hindari penggunaan kompor kayu bakar dan perapian.



Bau Tajam dan Semprotan

- Hindari tempat-tempat yang baru dicat.
- Jangan memakai minyak wangi, produk wangi-wangian (seperti semprotan rambut) atau pengharum ruangan.
- Bukalah jendela untuk menghilangkan bau masakan.
- Jangan menggunakan obat-obatan pembersih rumah tangga yang berbau keras.

Ketahuilah tentang kemungkinan pemicu asma yang lain.

Contohnya termasuk:

- Olahraga
- Perubahan suhu yang drastis
- Infeksi virus, seperti masuk angin and flu/pilek
- Polusi udara

Konsultasi dengan dokter anda tentang bagaimana cara menghindari kambuhnya asma yang disebabkan oleh hal-hal di atas maupun pemicu-pemicu lainnya.