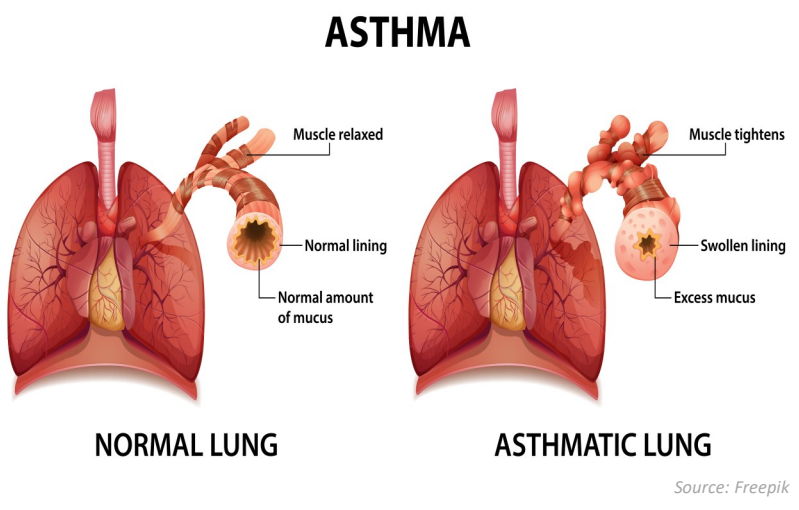
EastWest Healthcare
Securing a Healthy Horizon

ASTHMA AWARENESS 2021

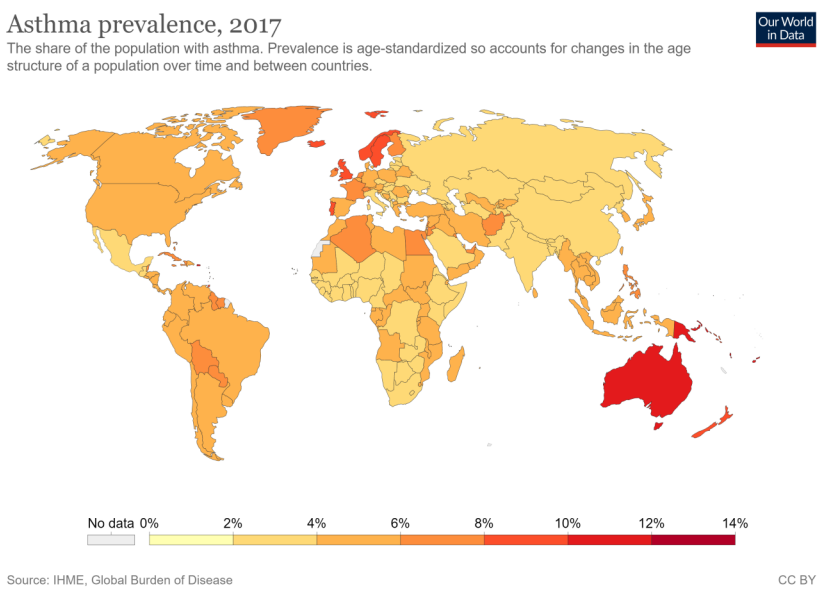
Ang ikalawang linggo ng Agosto ay Asthma Awareness week.

Ang asthma o hika ay ang pamamaga ng daanan ng hangin sa baga. Ito ay nagdudulot ng mahirap na pagdaloy ng hangin sa baga. Dahil dito, maaring maranasan ang mga sumusunod:

1) Wheezing o huni sa paghinga
2) Ubo
3) Paninikip ng dibdib
4) Pagkapos ng hininga



Source: Freepik



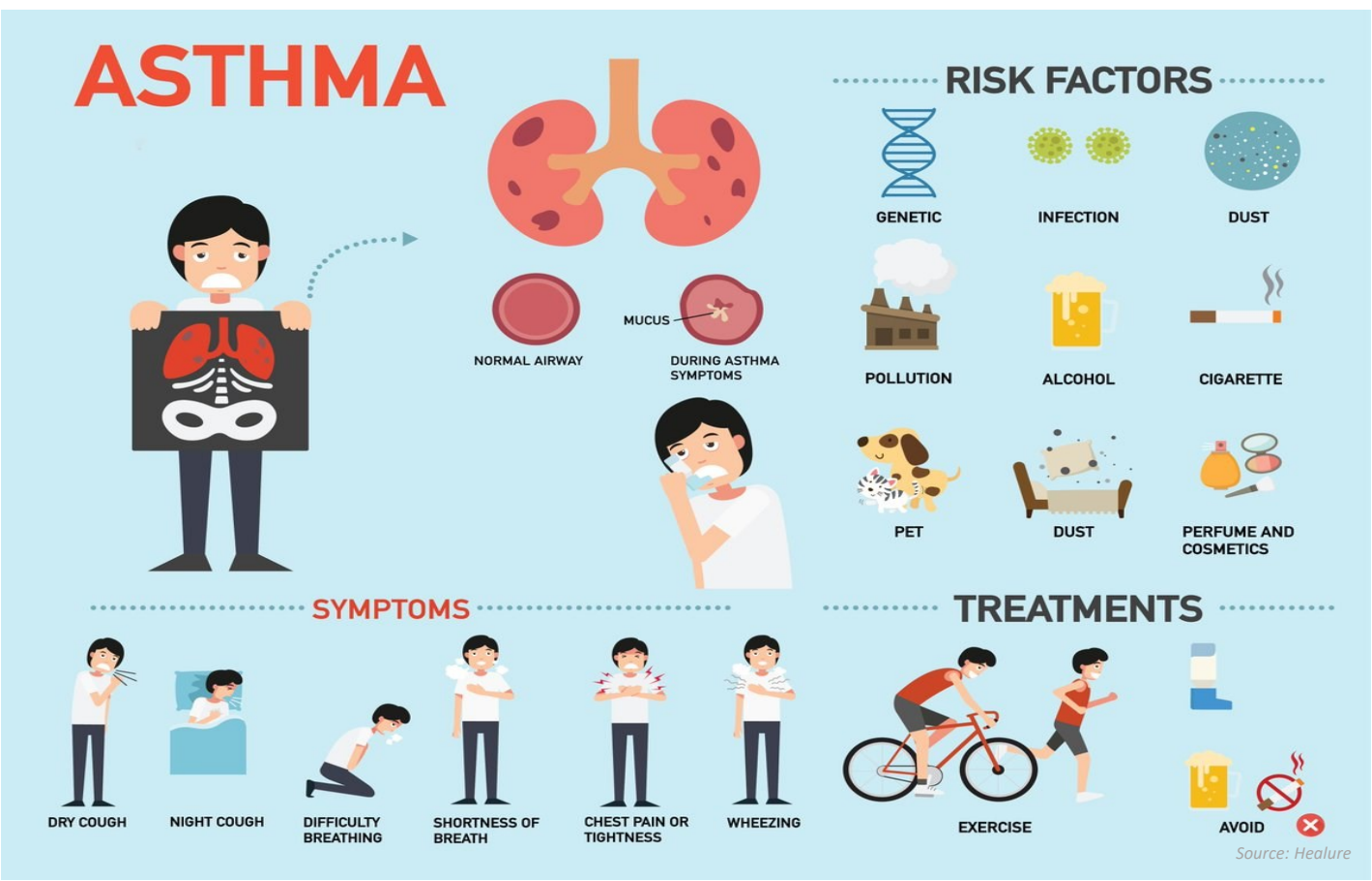
Ito ay isa sa pinakalaganap na chronic o pangmatagalang sakit sa baga sa buong mundo.

Kapag hindi naingatan ng mabuti, malaki ang pinsala ng hika sa kalidad ng buhay mula sa kawalan ng maayos na pag-tulog hanggang sa madalas na pagliban sa trabaho o paaralan.

Bagama't walang tiyak na sanhi ang hika, mayroong epekto ang genetics at ang kapaligiran sa pagdulot ng hika.

- Mas malaki ang posibilidad magkaroon ng hika ang isang anak kapag may isang miyembro ng pamilya na may hika
- Mas mataas din ang posibilidad magkaroon ng hika kapag mayroon sakit na may kinalaman sa allergy: allergic rhinitis, eczema, at iba pa.
- Usok mula sa sigarilyo, kemikal sa hangin, alikabok at amag ang ilan sa mga karaniwang nagiging trigger ng hika.
- Mayroong ibang kaso ng hika na dulot ng ehersisyo o ibang matinding physical exertion.
- Maari ding magdulot ng atake ng hika ang upper respiratory tract infections

Ang mga trigger na ito ay lalong nagpapahigpit ng daanan ng hangin o tinatawag na atake ng hika.



HIKA AT COVID 19

Ayon sa pinakabagong pag-aaral, wala pang malinaw na direktang relasyon ang hika sa COVID-19. Ngunit, maaring mas malala ang kundisyon ng pasyenteng may hika na may COVID kapag:

1) Nasa edad 65 pataas at hindi lahing European
2) May kasabay na sakit sa baga tulad ng COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
3) May hika na hindi kaugnay sa allergy (non allergic asthma)

PREVENTION

Ang hika ay isang sakit na panghabang buhay. Ang prevention o pagkontrol ng atake ay mahalaga upang mapanatili ang mataas na kalidad ng buhay ng taong may hika.

1) Alamin at iwasan ang mga trigger ng hika
2) Sundan ang payo ng doktor tungkol sa pag gamit ng inhaler at ibang gamot laban sa hika
3) Mahigpit na pagmonitor ng atake ng hika. Ang pagdalas ng atake ay senyales na kailangang magpatingin sa doktor upang maisayos ang plano ng pag gamot ng hika

Sources:
WHO Asthma and COVID 19 scientific brief (April 2021)
Philippine College of Chest Physicians Philippine Consensus Report on Asthma Diagnosis and Management 2019
WHO Fact sheet on Asthma 2020
Mayo Clinic: Asthma

I #TealLove someone with ASTHMA ALLERGY
aafa.org

EASTWEST HEALTHCARE, INC.
6/F Makati Executive Center, V.A. Rufino St. cor. L.P. Leviste St.
Salcedo Village, Makati City
Tel. no.: (02) 8817-3333
Website: www.eastwesthealthcare.com.ph