



ASTHMA

Asthma is a chronic breathing problem

In asthma, “triggers” cause:

- The muscles of the breathing tubes to become tight.
- Air gets trapped in the small air sacs of the lungs.
- Air tube swelling occurs.
- Phlegm builds up.
- It may become very hard to breath.

Triggers can be different for different people. Some are:

- Smoke, dust, pets, molds, pollens
- Infections
- Exercise

When asthma occurs, you may have:

- Shortness of breath
- Wheezing (whistling in your chest)
- Cough
- Tightness or soreness in your chest

What is the treatment for asthma?

- Avoid triggers
- Take medication exactly as you have been taught
- Keep a diary of your symptoms and medication use. Your doctor may even want you to keep a specific record.

ASTHME

L’asthme est un trouble respiratoire chronique

Chez une personne atteinte d’asthme, les facteurs déclenchants peuvent provoquer...

- la contraction des muscles des voies respiratoires.
- l’emprisonnement de l’air dans les alvéoles du poumon.
- l’enflure des voies respiratoire.
- la production de mucosités.
- d’énormes difficultés à respirer.

Les facteurs déclenchants ne sont pas les mêmes pour tous. Pour certains ce sont...

- la fumée, la poussière, les animaux de compagnie, les moisissures, le pollen.
- les infections.
- l’exercice.

Lorsque vous souffrez d’asthme, vous pouvez ...

- avoir de la difficulté à respirer.
- respirer bruyamment (un bruit de sifflement dans la poitrine).
- tousser.
- Ressentir une oppression ou une douleur dans la poitrine.

Quel est le traitement de l’asthme?

- Éviter les facteurs déclenchants.
- Prendre les médicaments exactement tels que prescrits.
- Tenir un journal des symptômes et des médicaments utilisés. Il se peut que votre médecin vous dise quoi consigner dans votre cas.

Medications can help to prevent flare-ups and can help you control your asthma there are several different types of asthma medicines.

1. Reliever Medicine:

- Relaxes the muscles around the breathing tubes
- Usually work quickly
- Used when needed or before exercise and may be repeated.
- E.g. Salbutamol (Ventolin)

2. Controller Medicine:

- Decreases swelling and /or relaxes the muscles around the breathing tubes.
- Takes time to work and must be taken regularly
- Controls asthma and lasts a long time.
- Is taken only as prescribed. It is continued during an attack, but extra should not be taken.
- Does not help shortness of breath, wheeze, cough, or chest tightness
- E.g. Flovent, Pulmocort, Prednisone
- Some controllers may cause a mouth infection; to prevent this from occurring, rinse your mouth after each use.

3. Combination Medication:

- Two types of medications can be combined into one medication – a controller and a reliever.
- It must be taken regularly as prescribed.

Les médicaments peuvent contribuer à prévenir les poussées actives et agir sur la maladie. Il existe plusieurs types de médicaments contre l'asthme.

1. Médicaments qui soulagent :

- Détendent les muscles des voies respiratoires.
- Agissent rapidement la plupart du temps.
- Utilisés au besoin ou avant de faire un exercice, et peuvent être répétés.
- Exemple : salbutamol (Ventolin).

2. Médicaments qui agissent sur la maladie :

- Diminuent l'enflure et détendent les muscles des voies respiratoires.
- Action lente et doivent être pris de façon continue.
- Agissent sur la maladie avec un effet durable.
- Doivent être pris tels que prescrits. Il faut continuer de les prendre pendant une crise, mais il ne faut pas augmenter la dose.
- N'exercent aucun effet sur la difficulté à respirer, la respiration sifflante, la toux et l'oppression.
- Exemples : Flovent, Pulmocort, Prednisone.
- Certains de ces médicaments peuvent entraîner une infection de la bouche que l'on peut prévenir en se rinçant la bouche après usage.

3. Combinaisons de médicaments :

- Ces deux types de médicaments peuvent être combinés en un seul.
- Il faut les prendre périodiquement tels que prescrits.

The Goal of Treatment is to Control your Asthma

You will know that your asthma is controlled when:

- Daytime symptoms are less than 3 times a week.
- Night time symptoms less than once a week.
- You can do normal physical activity.
- Reliever medicine is used less than 3 times a week
- Peak Flows are at least 90% of your personal best.

Go to Emergency when:

- Medications are not working,
- You are struggling to breathe,
- You are feeling afraid,
- Your peak flow results are 60% or less of your best,
- Your lips or nail beds are blue.

L'objectif du traitement est de diminuer les méfaits de l'asthme.

Vous saurez que les médicaments ont un effet sur l'asthme lorsque vous :

- manifesterez des symptômes moins de trois fois par semaine.
- manifesterez des symptômes la nuit moins d'une fois par semaine.
- pourrez vous adonner normalement à des activités.
- prendrez vos médicaments en cas de crise moins de trois fois par semaine.
- aurez des débits de pointe d'au moins 90 % de votre maximum personnel.

Rendez-vous au service des urgences lorsque...

- Les médicaments sont inefficaces.
- Vous avez beaucoup de mal à respirer.
- Vous éprouvez de la peur.
- Vous avez des débits de pointe de moins de 60 % de votre maximum personnel.
- Vous avez les lèvres ou le dessous des ongles bleus.

If you need more information:

- Call your health centre/Public Health Nurse,
or
- Call Health Links @
1-888-315-9257

If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:

- Return to the Emergency Department Immediately
or
- Call an ambulance: (911)

Pour plus de renseignements :

- Communiquez avec votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,
ou
- Composez le numéro d'Info santé:
1 888 315-9257

Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:

- Retournez immédiatement au service des urgences,
ou
- Appelez une ambulance: (911)