

Asthme



Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie pulmonaire chronique permanente, qui provoque le rétrécissement, le gonflement et la production d'un excès de mucus dans les voies respiratoires, entraînant des difficultés respiratoires. Toutes les personnes asthmatiques ne présentent pas les mêmes symptômes, mais ces derniers peuvent comprendre la toux, une respiration sifflante, des difficultés respiratoires, de la fatigue et une oppression thoracique.



Les personnes asthmatiques peuvent mener une vie active et rester en bonne santé. Consultez votre médecin pour en savoir plus sur les symptômes, les examens pulmonaires, les médicaments et quand demander de l'aide (par exemple, si de nouveaux symptômes apparaissent, si vos symptômes s'aggravent ou lorsque les médicaments ne semblent pas efficaces).

Contrôler l'asthme

Dressez **un plan de contrôle de l'asthme** avec l'aide de votre médecin, appliquez-le et fournissez-en des copies à votre famille et aux personnes soignantes. Ce plan vous aide à déterminer :



- L'efficacité du contrôle de vos symptômes
- Quels médicaments prendre, en quelle quantité et quand
- Votre capacité respiratoire à l'aide des résultats du **débitmètre de pointe** – ce test vous sera administré par votre médecin
- Quand appeler votre médecin ou vous rendre aux urgences

Un enfant asthmatique doit avoir un **formulaire d'autorisation d'administration de médicaments** signé dans son dossier à l'école afin que l'infirmière scolaire puisse lui administrer les médicaments comme indiqué par le médecin.

Déclencheurs de l'asthme

Déclencheurs courants de l'asthme (facteurs pouvant provoquer des symptômes) : changements météorologiques ; moisissure, poussière, squames d'animaux domestiques, pollen et pollution de l'air ; parasites ; produits chimiques et aérosols fortement odorants ; fumée de tabac ; infections des voies respiratoires ; allergies alimentaires et activités physiques. Chaque personne a ses propres types de déclencheurs.

Pour éviter ces déclencheurs :



Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon pour éviter les rhumes et la grippe.



Arrêtez de fumer et interdisez la consommation de tabac dans votre logement ou votre voiture. Pour bénéficier d'un dispositif d'accompagnement à l'arrêt du tabagisme, appelez le numéro 866 697 8487.

Bulletin sur la santé

Visitez le site nyc.gov/health pour consulter tous les bulletins sur la santé. Appelez le **311** pour demander l'envoi gratuit de copies.



Limitez le temps passé à l'extérieur et les activités physiques intenses s'il fait très chaud ou très froid, ainsi que lorsque les niveaux de pollution de l'air ou le taux de pollen sont élevés.



Gardez les fenêtres fermées pendant la saison pollinique. Dans la mesure du possible, utilisez la climatisation en mode de recirculation de l'air.



Évitez l'utilisation de produits chimiques et d'aérosols fortement odorants.



Veillez à maintenir une bonne hygiène dans votre domicile et éliminez l'humidité : couvrez les aliments, éliminez le désordre et sortez les ordures et déchets recyclables tous les jours.



Signalez la présence de parasites, moisissures, fuites d'eau, fissures et trous dans votre domicile au personnel de votre immeuble. Si ces nuisances ne sont pas réparées, appelez le **311**.



Toilettez régulièrement vos animaux domestiques et ne les laissez pas monter sur les meubles ni pénétrer dans les pièces où vous dormez.

Médicaments pour le traitement de l'asthme

Il existe deux principaux types de médicaments pour l'asthme :

- 1 Les médicaments préventifs ou de contrôle de l'asthme à long terme** (tels que l'Advair) **aident à prévenir les symptômes et les crises d'asthme** en diminuant lentement le gonflement des voies respiratoires. Les médicaments de contrôle se prennent tous les jours comme indiqué par votre médecin, même si vous vous sentez bien. Pour réduire le risque qu'une crise d'asthme aiguë se transforme en crise grave, demandez l'avis de votre médecin quant à l'utilisation simultanée d'un médicament de contrôle et d'un médicament de secours à action rapide.
- 2 Les médicaments de secours à action rapide** (tels que le ProAir) **aident à stopper les crises d'asthme** qui ont déjà commencé en détendant et en ouvrant les voies respiratoires. Les médicaments de secours à action rapide **ne sont pas** destinés à apporter un soulagement durable ni à prévenir les symptômes. Toutefois, leur prise 15 à 20 minutes avant une activité physique peut prévenir les symptômes de l'asthme induits par l'activité physique.

Urgences asthmatiques

Les symptômes d'une urgence asthmatique peuvent inclure des difficultés respiratoires, une forte respiration sifflante ou une toux, une oppression thoracique, des vertiges, des difficultés à parler, à marcher ou à se déplacer, ou encore des lèvres ou des ongles bleus.

Dans le cas où les médicaments de secours à action rapide ne sont pas efficaces :

- 1** Appeler immédiatement le **911** et essayer de rester calme.
- 2** Continuer à prendre le médicament de secours à action rapide comme indiqué dans votre plan de contrôle de l'asthme en attendant l'arrivée des secours.

Ressources

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

En savoir plus Rendez-vous sur la page nyc.gov/health/asthma.

Trouver un prestataire de soins

Pour obtenir la liste des spécialistes de l'asthme chez les enfants et adolescents jusqu'à 17 ans résidant dans les quartiers East Harlem et Central Harlem, appelez l'**East Harlem Asthma Center of Excellence** au 646 682 2100 ou visitez la page ehace@health.nyc.gov.

Recevez les derniers Bulletins sur la santé Courriel : healthbulletins@health.nyc.gov.



Visitez nyc.gov/health/pubs pour accéder à ce bulletin sur la santé dans d'autres langues et à d'autres traductions de documents relatifs à la santé. Vous avez droit à des services linguistiques dans votre langue. Ces services sont gratuits dans tous les cabinets et cliniques du Département de la santé de la ville de New York, quel que soit votre statut d'immigrant.