

Lahat ng Tungkol sa mga Karamdaman sa Paghinga at Pulmonya

Nagbibigay ang talaang ito ng impormasyon tungkol sa mga karamdaman sa paghinga, kabilang na ang pag-iwas, mga sintomas, at mga tip para bumuti ang pakiramdam. Puwedeng ibigay ang talaang ito ng payo sa mga direct support professional (DSP) o sa mga indibidwal na may kapansanan sa isip.

Puwedeng Magdulot sa Iyo ng Malubhang Sakit ang mga Karamdaman sa Paghinga

Naapektohan ng mga karamdaman sa paghinga ang iyong ilong, lalamunan, mga bronchial tube na nagdadala ng hangin papasok sa iyong mga baga. Kabilang sa mga karaniwang karamdaman sa paghinga ang karaniwang sipon, trangkaso, bronchitis, at pulmonya.

Maaaring hindi malubha ang ilang karamdaman, na nagiging dahilan ng masama mong pakiramdam ng ilang araw pero pagkatapos nito ay bumubuti. Ang ilang uri ay puwedeng maging napakalubha - maaaring kailangang gamutin sa ospital ang pulmonya at puwede itong ikamatay.

Kadalasan nang nakakahawa ang mga karamdaman sa paghinga, ibig sabihin madali itong maikalat mula sa isang tao patungo sa isa pang tao. Kung gumugugol kang kasama o nasa tabi ng isa na may karamdaman sa paghinga, puwede mo itong makuha mula sa kanila - mula sa hangin sa paligid nila o mula sa mga bagay na hinawakan nila.

Sino ang Nanganganib?

Kahit sino ay puwedeng magkaroon ng karamdaman sa paghinga. Mas nanganganib ka kung ikaw ay:

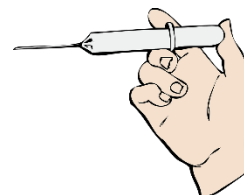
- Naninigarilyo o napapaligiran ng mga taong naninigarilyo
- May edad na o isang bata
- Nakatira sa lugar na marumi ang hangin o mausok

Ang mga indibidwal na may kapansanan sa isip ay maaaring mas mataas ang panganib, lalo na kung ikaw ay:

- Nakatira sa isang bahay kasama ng mga taong posibleng may karamdaman sa paghinga
- Madalas na bumibisita sa doktor o ospital
- May sumusuportang tauhan na marami ang tinutulungan
- May kondisyon sa kalusugan, tulad ng hika o down syndrome

Paghadlang sa Pagkakasakit

- Tanungin ang iyong doktor tungkol sa pagpapabakuna sa trangkaso.
- Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at mainit na tubig.
 - Lalo nang mahalaga ito kung gumugugol ka ng panahon kasama ng mga taong may sipon at iba pang karamdaman.
- Panatilihin malayo ang iyong mga kamay sa iyong ilong, mga mata, at bibig.
- Panatilihin malayo sa usok.
- Kumain ng masusustansyang pagkain at balanseng diyeta.



Mga Sintomas

Puwedeng pare-pareho ang mga sinyales at sintomas ng iba't ibang karamdaman sa paghinga. Maaaring may sakit ka, pero hindi mo alam na mayroon kag sipon, trangkaso, bronchitis, o pulmonya.

Karaniwan at Minor Lang ang Sipon

Puwedeng kasama sa mga sintomas ang:

- Pakiramdam na pagod
- May sipon o baradong ilong
- Madalas na bumabahin at umuubo
- Masakit na lalamunan

Karaniwan ang Trangkaso pero Mas Malubha

Puwedeng mapigilan ang pagkakaroon ng trangkaso sa pamamagitan ng pagpapabakuna taon-taon (bakuna sa trangkaso):

- Lagnat
- Pananakit ng katawan
- Pananakit ng ulo
- Ubo
- Masakit na lalamunan



Puwedeng Lumubha nang Husto ang Bronchitis

Nagdudulot ito ng pamamaga sa iyong mga bronchial tube, ibig sabihin hindi ito makapagdala ng hangin sa iyong mga baga. Puwede itong tumagal ng 2-3 linggo. Puwedeng kasama sa mga sintomas ang:

- Pag-ubo na may kasamang uhog
- Katamtamang lagnat
- Pananakit sa iyong dibdib kapag sinusubukan mong huminga nang malalim
- Pangangapos ng paghinga

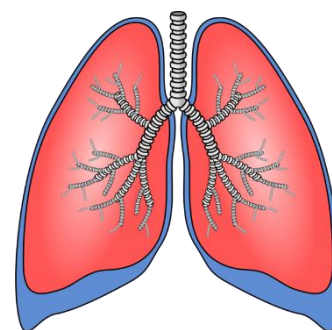
Ang Pulmonya ay Isa sa Pinakamalubhang mga Karamdaman sa Paghinga

Isang impeksyon sa iyong mga baga ang pulmonya. Karamihan ng mga taong may pulmonya ay bumubuti sa loob ng ilang linggo, pero kung minsan puwedeng mauwi sa pagkamatay ang pulmonya. Lalo nang totoo ito sa mga may edad at sa mga may iba pang problema sa kalusugan.

Kung mayroon kang pulmonya, malamang mayroon kang:

- Ubo na may kasamang uhog na kulay berde o may dugo
- Nangangaligkig o giniginaw
- May lagnat
- Mabilis na paghinga o pangangapos ng paghinga
- Pananakit ng dibdib na lumalala kapag umuubo o lumalanghap ng hangin
- Nakakaramdam ng pagkapagod at panghihina
- Mabilis na pintig ng puso

Maaaring mas kaunti o mas katamtaman ang mga sintomas ng mga may edad (lampas 65 taong gulang) na may normal na temperatura o tuyong ubo na walang uhog. Posibleng mas mahirapan silang makilala ang mga sintomas na ito at malamang iba ang kanilang sintomas, gaya ng nahihirapang mag-isip nang malinaw.



Kung sa palagay mo may pulmonya ka, tawagan kaagad ang iyong doktor! Mas mabilis mong matanggap ang paggamot sa iyong pulmonya, mas mabilis kang gagaling. Kung ang iyong pulmonya ay sanhi ng bakterya, gagamutin ka ng doktor sa pamamagitan ng mga antibayotiko.

Tawagan ang 911 kung ikaw may mga seryosong sintomas, kabilang ang:

- Pakiramdam na parang pinipiga o dinidiinan ang iyong dibdib.
- Nag-aalala na baka hindi ka makahinga
- Umuubo ng maraming dugo
- Pakiramdam na mahihimatay kapag uupo o tatayo

Mga Tip para sa Mas Mabuting Pakiramdam

Kung may sakit ka, sabihin sa iba!

Makakatulong ang iyong tagapagbigay ng suporta, pamilya, o doktor.

- Uminom ng maraming likido gaya ng tubig, tsaa, juice, at sabaw.
- Magkaroon ng maraming pahinga at tulog.
- Lumanghap ng mamasa-masang hangin mula sa humidifier o sa isang mainit na paligo.
- Uminom ng over-the-counter na pampaghinhawa sa kirot o pamigil sa pag-uubo (Magtanong sa iyong doktor tungkol sa mga gamot na ito.)
- Sundin ang mga tagubilin ng doktor!

Lalo na para sa Pulmonya:

- Kung masakit ang iyong dibdib, magpatulong sa iyong tagapagbigay ng suporta sa paggamit ng heating pad o warm compress.
 - Tiyaking hindi masyadong mainit ang heating pad.
 - Huwag itong hayaang nasa katawan mo nang masyadong matagal.
- Kung binigyan ka ng doktor ng gamot, inumin ito araw-araw hanggang sa maubos (kahit na bumubuti na ang pakiramdam mo!)
 - Hilingin sa iyong tagapagbigay ng suporta na paalalahanan ka.

