Ano Ang Hika?

Ang hika ay isang sakit na nakakaapekto sa iyong mga baga. Isa ito sa pinakakaraniwang pangmatagalang sakit ng mga bata, ngunit maaaring magkaroon din ng hika ang mga matatanda. Ang hika ay nagdudulot ng paghingasing, pagkapos ng hininga, paninikip ng dibdib, at pag-ubo sa gabi o madaling araw. Kung mayroon kang hika, taglay mo ito sa lahat ng oras, ngunit magkakaroon ka lamang ng mga pag-atake ng hika kapag may nakakabagabag sa iyong mga baga.

Hindi namin alam ang lahat ng mga bagay na maaaring nagdudulot ng hika, ngunit alam namin na nauugnay ang henetiko, kapaligiran, at mga salik mula sa trabaho sa pagkakaroon ng hika.

Kung mayroon kayong malapit na kapamilya na may hika, mas malamang na magkakaroon ka nito. Ang "Atopy," ang henetikong posibilidad na magkaroon ng sakit na alerdyi, ay maaaring may malaking bahagi sa pagkakaroon ng hika na dulot ng alerdyi. Gayunpaman, hindi lahat ng hika ay hika na dulot ng alerdyi.

Sa pagkalantad sa mga bagay sa kapaligiran, tulad ng amag o kahalumigmigan, ang ilang mga allergen gaya ng hanip sa alikabok, at naipapasa na usok ng tabako ay naiugnay sa pagkakaroon ng hika. Ang polusyon sa hangin at impeksyon na dulot ng virus sa baga ay maaari ring humantong sa hika.

Nangyayari ang hika na nauugnay sa trabaho kapag nagkakaroon nito ang isang taong hindi kailanman nagkaroon ng hika dahil nalantad siya sa isang bagay sa trabaho. Maaaring mangyari ito kung magkakaroon ka ng alerdyi sa isang bagay sa trabaho tulad ng amag o kung nalantad ka sa mga nakakairita tulad ng alikabok ng kahoy o mga kemikal sa trabaho nang paulit-ulit sa mas mabababang mga antas o nang sabay-sabay sa mas matataas na antas.

Paano Mo Masasabi kung May Hika Ka?

Maaaring mahirap malaman kung may hika ang isang tao, lalo na sa mga batang wala pang 5 taong gulang. Makakatulong sa iyo na malaman kung may hika ka ang pagpapasuri sa doktor kung gaano kahusay gumagana ang iyong mga baga at pagsuri kung may mga alerdyi ka.

Sa panahon ng pagpapasuri, tatanungin ng doktor kung madalas kang umuubo, lalo na sa gabi. Itatanong din niya kung mas malala ang iyong mga problema sa paghinga pagkatapos ng pisikal na aktibidad o sa ilang partikular na bahagi ng taon. Magtatanong kalaunan ang doktor tungkol sa paninikip ng dibdib, paghingasing, at sipon na tumatagal nang higit sa 10 araw. Tatanungin niya kung may tao sa inyong pamilya na mayroon o nagkaroon ng hika, alerdyi, o iba pang problema sa paghinga. Panghuli, magtatanong ang doktor ng tungkol sa iyong tahanan at kung hindi ka nakakapasok sa paaralan o trabaho o nahihirapan sa paggawa ng ilang bagay.

Maaari ring magsagawa ang doktor ng isang pagsusuri sa paghinga, na tinatawag na spirometry, upang malaman kung gaano kahusay gumagana ang iyong mga baga sa pamamagitan ng pagsuri sa kung gaano karaming hangin ang mailalabas mo pagkatapos huminga nang napakalalim bago at pagkatapos mong gumamit ng gamot sa hika.

Ano ang Pag-atake ng Hika?

Maaaring kabilang sa pag-atake ng hika ang pag-ubo, paninikip ng dibdib, paghingasing, at hirap sa paghinga. Nangyayari ang pag-atake sa mga daanan ng hangin sa iyong katawan, na siyang mga landas na nagdadala ng hangin

National Center for Environmental Health
Division of Environmental Hazards and Health Effects

CS247815-B

sa iyong mga baga. Habang dumadaan ang hangin sa iyong mga baga, lumiliit ang mga daanan ng hangin, tulad ng mga sanga ng isang puno na mas maliit kaysa sa puno ng kahoy. Sa panahon ng pag-atake ng hika, namamaga ang mga gilid ng daanan ng hangin sa iyong mga baga at lumiliit ang mga daanan ng hangin. Mas kaunting hangin ang nakakapasok at nakakalabas sa iyong mga baga, at bumabara ang uhog na ginagawa ng iyong katawan sa mga daanan ng hangin.

Makokontrol mo ang iyong hika sa pamamagitan ng pag-alam sa mga babalang palatandaan ng pag-atake ng hika, pag-iwas sa mga bagay na nagdudulot ng pag-atake, at pagsunod sa payo ng iyong doktor. Kapag nakontrol mo ang iyong hika:

- hindi ka magkakaroon ng mga sintomas na tulad ng paghingasing o pag-ubo,
- mas masarap ang tulog mo,
- hindi mo makakaligtaan ang trabaho o paaralan,
- maaari kang makilahok sa lahat ng pisikal na aktibidad, at
- hindi mo na kailangang pumunta sa ospital.

Ano ang Nagdudulot ng Pag-atake ng Hika?

Maaaring mangyari ang pag-atake ng hika kapag nalantad ka sa "mga nagpapasimula ng hika." Maaaring ibang-iba ang mga nagpapasimula sa iyong hika sa mga nagpapasimula ng hika ng ibang tao. Alamin ang mga nagpapasimula ng iyong hika at alamin kung paano maiwasan ang mga ito. Mag-ingat para sa pag-atake kapag hindi mo maiiwasan ang mga nagpapasimula ng iyong hika. Ang ilan sa mga pinakakaraniwang nagpapasimula ng hika ay ang usok ng tabako, mga hanip ng alikabok, polusyon sa hangin sa labas, allergen sa ipis, mga alagang hayop, amag, usok mula sa nasusunog na kahoy o damo, at mga impeksyong tulad ng trangkaso.

Paano Ginagamot ang Hika?

Inumin mo ang iyong gamot nang eksaktong tulad ng sinabi sa iyo ng iyong doktor at lumayo sa mga bagay na maaaring magpasimula ng pag-atake upang makontrol ang iyong hika.

Hindi pare-pareho ang gamot na iniinom ng lahat ng may hika.

Maaari mong singhutin ang ilang mga gamot at inumin ang ibang gamot bilang tableta. Ang mga gamot sa hika ay may dalawang uri—mabilisang panlunas at pangmatagalang pangkontrol. Kinokontrol ng mga mabilisang panlunas na gamot ang mga sintomas ng pag-atake ng hika. Kung kailangan mong gumamit nang mas madalas ng iyong mga gamot para sa mabilisang panlunas, bisitahin ang iyong doktor upang makita kung kailangan mo ng ibang gamot. Ang mga pangmatagalang gamot na pangkontrol ay nakakatulong sa iyo na magkaroon ng mas kaunti at mas banayad na pag-atake, ngunit hindi nakakatulong ang mga ito habang inaatake ka ng hika.

Ang mga gamot sa hika ay maaaring may mga side effect, ngunit karamihan sa mga side effect ay banayad at mabilis na nawawala. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga side effect ng iyong mga gamot.

Tandaan – *maaari mong makontrol ang iyong hika*. Sa tulong ng iyong doktor, gumawa ng sarili mong plano ng gagawin sa hika. Magpasya kung sino ang dapat magkaroon ng kopya ng iyong plano at kung saan niya ito dapat itago. Inumin mo ang iyong pangmatagalang gamot na pangkontrol kahit na wala kang mga sintomas.