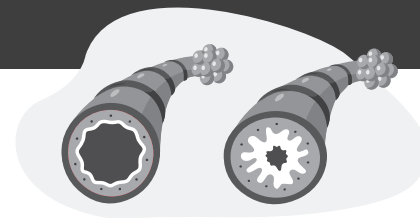




Ano ang Hika?

Isang kundisyong nakakaapekto sa mga daluyan ng hangin papunta sa iyong baga. Posibleng mahirapan kang huminga dahil sa hika. Puwede rin itong maging sanhi ng madalas na pag-ubo



Normal na daanan ng hangin

Namamaga at masikip na daluyan ng hangin

Kapag mayroon kang hika, ang iyong mga daluyan ng hangin ay:

- Naninikip at nangangapal
- Gumagawa ng sobrang mucus
- Nananatiling sensitibo sa iritasyon at mga trigger
- Nagkakaroon ng iritasyon at namamaga

May ilang taong may hika na paminsan-minsan lang nagkakaroon ng mga sintomas. Ang iba naman ay nagkakaroon ng mga sintomas araw-araw. May ilang tao na lumulubha sa ilang partikular na bahagi ng taon. Bagaman hindi nagagamot ang hika, puwede kang makipagtulungan sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga* (PCP) para kontrolin ang iyong hika.

**Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*

Ang pagkontrol sa iyong hika ay nangangahulugang:

- Nakakapaglaro at nakakapag-ehersisyo ka nang walang problema
- Nakakatulog ka nang mahimbing sa gabi
- Wala kang napapalampas na araw sa paaralan o trabaho dahil sa hika
- Hindi ka pumupunta sa emergency room o nananatili sa ospital dahil sa pag-atake ng hika
- Nagkakaroon ka ng kaunti o walang side effect mula sa gamot

Gamot ang Sagot sa Pagkontrol sa Hika



Karamihan sa mga gamot sa hika ay nasa anyo ng inhaler. May dalawang uri ng gamot na ginagamit para gamutin ang hika: mga pangkontrol at pampaghinawa.

- **Ang Pangmatagalan o Pangkontrol na Gamot** ay iniinom araw-araw o dalawang beses sa isang araw para mapigilan ang mga sintomas. Binabawasan nito ang iritasyon, pamamaga, at plemang bumabara sa mga daanan ng hangin. Ang gamot na ito ang pangunahing paraan para kontrolin ang hika at maiwasan ang mga pag-flare up nito. Gamitin ito araw-araw kahit na wala kang sintomas. Makikita mo ang mga benepisyo kung tuloy-tuloy mo itong gagamitin. Puwede rin itong gamitin bilang pang-rescue na gamot nang naaayon sa tagubilin ng iyong PCP.
- **Ang Pang-rescue na Gamot** ay ginagamit para sa mga sintomas ng pag-flare up o pagsumpong. Nire-relax nito ang mga naninikip na kalamnan sa paligid ng mga daanan ng hangin. Gamitin ang iyong pang-rescue na gamot para sa mabilis at pansamantalang ginhawa mula sa mga sintomas ng hika. Posibleng gumana ang mga mabilisang pang-rescue na gamot nang 4-12 oras depende sa gamot. Posibleng ipainom din ito sa iyo ng iyong PCP bago ka mag-ehersisyo para maiwasan ang mga sintomas ng hika. Kung nakontrol nang maayos ang iyong hika, hindi ka dapat uminom ng pang-rescue na gamot nang mahigit sa 2 beses kada linggo para gamutin ang mga sintomas ng hika.

Gamot ang Sagot sa Pagkontrol sa Hika

Mga Tip sa Gamot sa Hika

Kausapin ang iyong PCP kung mayroon kang anumang tanong tungkol sa mga sumusunod:

- **Gamitin ang iyong mga gamot sa hika** ayon sa inireseta ng iyong PCP.
- Tiyaking **ginagamit mo ang iyong mga inhaler** sa tamang paraan.
- Karamihan sa mga inhaler ay dapat na gamitin kasama ng **spacer**. Pinapadali ng mga spacer ang paggamit sa mga inhaler at ginagawa nitong mas epektibo ito.
- Para sa ilang gamot (mga nilalanghap na steroid), kailangan mong **magmumog** at dumura pagkatapos ng bawat paggamit.
- Posibleng kailanganin mong **uminom ng gamot sa allergy** para makatulong na mapigilan ang pag-flare up ng iyong hika.

Isulat ang iyong mga gamot sa hika para masubaybayan kung bakit at kailan mo ginagamit ang iyong gamot. Puwede mo ring hilingin sa iyong PCP na mag-print ng listahan ng iyong mga gamot na may mga tagubilin.

Kalusugan ng Pag-iisip: Pangangalaga sa Iyong Mga Emosyon

Ang pangangalaga sa kalusugan ng iyong emosyon ay kasinghalaga din ng pangangalaga sa kalusugan ng iyong katawan. Madalas na makakatulong ang pakikipag-usap sa isang tagapayo tungkol sa mga emosyonal na masasaya at malulungkot na bahagi ng iyong buhay, lalo na kung nagsisimulang lumala ang mga ito at nagkakaroon na ito ng negatibong epekto sa iyo.

Natatangi ang karanasan sa hika ng bawat tao, pero may ilang emosyong posibleng maranasan ng maraming taong may hika:



Takot at pangamba

sa hinaharap, kaugnay ng iyong kalusugan

Kawalan ng kontrol

“Hindi ko na kailanman makokontrol ito”

Pagtanggi

“Hindi nangyayari sa akin ito, wala akong sakit”

Galit

“Hindi patas iyon, nilalabanan ako ng sarili kong katawan”

Pagsisisi sa kasalanan

“May nagawa siguro ako kaya nangyayari ito sa akin”

Hiya

“Ano na lang ang iisipin ng ibang tao?”



Mga Tip sa Pangangalaga ng Kalusugan ng Iyong Pag-iisip

- Taandan ang HALT – Alamin kung ikaw ay Hungry (Gutom), Angry (Galit), Lonely (Malungkot), o Tired (Pagod)
- Tukuyin ang iyong mga trigger para alam mo kung kailan iiwasan o haharapin ang mga ito
- Sumubok ng pang-araw-araw na iskedyul para matulungang pamahalaan ang iyong oras
- Maglaan ng oras para sa iyong sarili para makapag-enjoy sa paggawa ng bagay na nakakapagpaganda ng pakiramdam mo

Kalusugan ng Pag-iisip: Pangangalaga sa Iyong Mga Emosyon

Mga Tip sa Pangangalaga sa Iyong Katawan

- Humingi ng mga tip sa iyong PCP tungkol sa pag-eehersisyo nang may hika
- Subukan ang yoga, paglangoy, paglalakad-lakad, o iba pang aktibidad na gusto mo
- Mag-warm up bago mag-ehersisyo at mag-cool down pagkatapos
- Posibleng kailanganin mo munang uminom ng pang-rescue na gamot bago magsimula ng workout
- Takpan ng scarf ang iyong mukha kapag malamig para hindi pasukin ng malamig na hangin ang iyong baga
- Kumain ng maraming iba't ibang gulay, prutas, whole grain, at lean protein. Tanungin sa iyong PCP kung ano ang puwedeng masustansyang diyeta para sa iyo.
- Matulog nang 7-9 na oras gabi-gabi
- Limitahan ang pakikisalamuha sa mga taong may sakit
- Dalasan ang paghuhugas ng iyong kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo
- Magpaturok ng iyong bakuna laban sa COVID, mga booster, taunang bakuna laban sa trangkaso, at bakuna laban sa pulmonya

Magsanay ng mga Nakaka-relax na Ehersisyo

Sumubok ng simpleng 5-10 minutong malalim na paghinga o meditasyon, tulad ng:

- 4 Box Breathing practice: mag-inhale nang 4 na segundo at mag-exhale nang 4 na segundo
- Paulit-ulit na magbanggit ng pariralang nakakapagpakalma sa iyong katawan, tulad ng “Mag-relax at palayain ang sarili”
- Mag-isip ng tao, lugar, o panahong nakakapanatag at nakakapagpasaya sa iyo
- Bisitahin ang YouTube.com at hanapin ang “mindfulness” para sa mga libreng ehersisyo
- Mag-download ng mga libreng mindfulness app tulad ng Insight Timer para sa ginagabayang ehersisyo para sa pag-iisip
- Makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, o tagapayo



Makipagtulungan sa Iyong Pangkat sa Pangangalaga

Magagawa ninyong kontrolin ang iyong hika nang magkasama.

- Humanap ng PCP na komportable ka.
- Sundin ang iyong mga appointment para makuha mo ang pinakamahusay na pangangalagang posible.
- Tiyaking itanong sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ang anuman at lahat ng tanong na mayroon ka tungkol sa iyong hika. Kung hindi mo nauunawaan ang sagot, okay lang na magtanong ulit. Napakahalagang alamin kung paano kontrolin ang iyong hika!



Mga Libreng Resource para sa Mga Miyembro ng SFHP:

Available ang mga espesyalista para tulungan kang kontrolin ang mga ganitong uri ng isyu sa iyong buhay. Makakahanap ka ng mga libreng lokal na serbisyo para matulungan kang makabalik sa tamang landas at maging mas maayos ang pakiramdam.

Medi-Cal Mga Miyembro ng

Tawagan ang Beacon Health Options sa **1(855) 371-8117**.

Mga Miyembro ng HMO para sa Malulusog na Manggagawa

Tawagan ang San Francisco Community Behavioral Health Services (CBHS) sa **1(888) 246-3333**.

