

# Conheça os sinais de um ataque (crise) de Asma

Os ataques de asma raramente acontecem sem aviso. Conhecer os sinais de um ataque pendente poderia ajudá-lo a evitar uma situação de emergência na asma. Na verdade, agindo rapidamente poderia salvar sua vida.

## Asma Sinais de alerta

- A falta de apetite, fadiga, dor de cabeça ou tosse, muitas vezes vem antes de um ataque de asma.
- Dificuldade para dormir e sensação de cansaço são outros sinais típicos.
- Assim são as olheiras sob os olhos e menos tolerância para o exercício.

## A tosse persistente

Sinais de um ataque de asma podem mudar de um ataque para outro. Uma vez, pode haver pouca ou nenhuma tosse antes de um ataque. A próxima vez pode haver uma tosse persistente, especialmente à noite.

Uma tosse asma é geralmente seca e noturna. A tosse crônica ou persistente que não desaparece após outros sintomas do resfriado poderia apontar para a asma.

Evite tomar medicamentos para a tosse. Medicamentos para a tosse não ajuda na asma.

## Mudanças mensuráveis na respiração

Um medidor de fluxo de pico pode alertá-lo para um ataque pendente. Tenha certeza que você sempre sabe a sua medida de referência que reflete a sua melhor respiração.

- Se o seu medidor de fluxo de pico mostra números entre 50% e 80% de sua melhor marca pessoal, um ataque de asma, provavelmente começou.
- Um número abaixo de 50% significa uma emergência que requer atenção imediata.
- Ligue para o 911, se você tem dificuldade para andar ou falar, devido à falta de ar, ou se seus lábios estiverem de cor azul ou cinza.

## Siga seu plano de tratamento da asma

Um plano de ação diz como lidar com os sintomas de um ataque de asma.

- Com base em medidas de pico de fluxo, um plano de ação mostra quais os medicamentos para tomar e quando. É importante seguir o plano e usar as medicações exatamente como prescritas.
- Se os sintomas ainda piorarem depois de seguir o plano, ligue para o seu médico de asma. Além disso, siga as instruções de emergência do plano.

## Dificuldades respiratórias

Durante um ataque de asma, os músculos ao redor das vias aéreas sofrem contrações, e a mucosa das vias aéreas edemaciam.

- Hipersecreção de muco é produzida nas vias respiratórias e podem bloquear os tubos de ar nos pulmões.
- O ar fica preso nos pulmões e a respiração torna-se difícil.

Você pode notar primeiro sintomas de chiado no peito Mas, quando o ataque piorara há mais aperto no peito e falta de ar. Eventualmente, você pode sentir que não pode conseguir ar suficiente na inspiração.

## Alterações posturais

O esforço para respirar pode fazer com que alguém com graves dificuldades respiratórias inclinar-se para frente, falar em palavras, em vez de frases, e tornam-se visivelmente agitado.

À medida que a gravidade aumenta, um doente de asma pode cada vez mais se mover para uma posição sentada arqueada com as mãos apoiando a sua parte superior do corpo. Essa é a chamada posição tripé.

## Peito e pescoço Retrações

Quando é difícil respirar, o tecido no peito e pescoço pode afundar-se com cada respiração. Isto é chamado de retração.

Retração significa que o ar não está entrando o suficiente para os pulmões, e são sinais de uma emergência médica. Ligue para o 911 ou consulte um médico imediatamente.

Em crianças outros sinais de deterioração na respiração são:

- falta de apetite
- fadiga
- diminuição da atividade

### Lábios ou unhas azuis

Lábios ou unhas azuis ou cinza são sinais de não oxigênio suficiente no sangue. A condição é chamada cianose.

A cianose é uma situação de emergência. Chamada 911 o mais rapidamente possível.

### Outros sinais de Emergências n a Asma

Se você notar qualquer um dos seguintes sinais, deve obter ajuda de emergência:

- dificuldade em falar
- incapacidade de exalar ou inalar
- falta de ar
- sentimentos de ansiedade ou pânico
- tosse que não vai parar
- rosto pálido e suado

## Como posso evitar ataques de asma?

Identificando suas causas é o primeiro passo na prevenção de ataques de asma. Mantenha um diário durante várias semanas, detalhando todos os fatores ambientais e situacionais que estão associados com seus ataques de asma. Quando você tem um [ataque de asma](#) (exacerbação), volte para o diário para ver qual fator, ou combinação de fatores, podem ter contribuído para isso. Alguns fatores [desencadeantes da asma](#) nem sempre são óbvios, tais como ácaros, fungos e baratas. Pergunte ao seu médico sobre o teste de pele para alérgico para determinar os alérgenos aos quais você pode estar sensibilizado. Você pode, então, tomar medidas para minimizar a exposição aos alérgenos.

Ao planejar exercício vigoroso ou exercício em ambientes frios ou secos, para evitar broncoespasmo induzido pelo exercício (BIE), siga o conselho de seu médico sobre o pré-tratamento (geralmente com fenoterol ou salbutamol) e períodos de aquecimento e resfriamento.

Discuta com seu médico a possibilidade de controlar a sua função pulmonar em casa. Para isso, você vai precisar de um medidor de fluxo de pico ou espirômetro bolso (instrumentos que se encontra em lojas de produtos médicos e estão disponíveis sem receita médica). Depois de determinar a sua melhor marca pessoal da sua função pulmonar (PEF ou FEV1), deve verificá-lo novamente sempre que você tiver [sintomas de asma](#):

- Tosse, especialmente à noite
- Chiado
- Falta de ar
- Aperto no peito, dor ou pressão.

**A queda de mais de 20% da função pulmonar em um medidor de fluxo de pico** geralmente indica que você está tendo uma exacerbação da asma (a queda para a zona de amarelo) e deve seguir rapidamente o seu [plano de ação](#) escrito para asma e evitar um agravamento da obstrução das vias aéreas.

Minimizar a exposição a todas as fontes de fumaça, incluindo tabaco, incenso, velas, fogueiras e fogos de artifício. Não é permitido fumar em casa ou no carro, e evitar locais públicos que permitem fumar. Se você fuma cigarros, procure ajuda para parar com sucesso. **Fumar normalmente piora a asma.**

Evite contato próximo com pessoas que têm os sintomas de resfriado (o que sugere que eles estão sofrendo de um vírus respiratório) e lave bem as mãos depois de tocar em itens que podem ter sido manipulados por outros com uma infecção respiratória.

Fonte: site WebMed – acessado em 26/08/2013.

[http://webmdwww..com/asthma/asthma-symptoms-7/slideshow-asthma-attack?ecd=wnl\\_aaa\\_082613&ctr=wnl-aaa-082613\\_id-stry&mb=nPW%40dxnR0cVbVE3xaifN6uHnVev1imbCLnGW%409yiXzc%3d](http://webmdwww..com/asthma/asthma-symptoms-7/slideshow-asthma-attack?ecd=wnl_aaa_082613&ctr=wnl-aaa-082613_id-stry&mb=nPW%40dxnR0cVbVE3xaifN6uHnVev1imbCLnGW%409yiXzc%3d)