

# Kaedah mengawal asma

## Pernafasan sempit, karbon oksida dalam badan meningkat boleh menyebabkan kematian

Di Malaysia terdapat lebih kurang dua juta pesakit asma dengan 6.4 peratus orang dewasa manakala antara tujuh hingga 10 peratus kanak-kanak menghidapi penyakit itu.

Asma penyakit alahan membabitkan sistem pernafasan, iaitu saluran pernafasan seseorang menjadi sempit apabila terdedah dengan faktor pencetus.

Habuk, bulu haiwan, cuaca sejuk atau perubahan cuaca, udara tercemar, jerebu dan stres; antara punca asma.

Apabila saluran pernafasan seseorang terdedah dengan faktor itu, saluran pernafasan mengecut serta mengeluarkan banyak lendir menyebabkan saluran menjadi sempit dan pesakit mengalami kesukaran bernafas.

Kesukaran bernafas berbeza mungkin hanya sekadar batuk-batuk atau boleh jadi sangat teruk di mana pesakit bernafas laju dan mengeluarkan bunyi seperti orang bersiul.

sesuatu yang sangat menyedihkan dan merugikan kerana sekiranya pesakit mendapat rawatan awal, kejadian tidak diingini ini boleh dicegah.

Data menunjukkan pada 2014, kematian disebabkan asma kira-kira 1,600 orang, iaitu 1.29 peratus dari seluruh kematian di Malaysia.

Pesakit asma perlu menjalani pemeriksaan dan rawatan susulan dengan doktor akan melakukan penilaian sama ada asma pesakit itu terkawal atau tidak.

### Apakah dimaksudkan dengan kawalan asma

#### yang baik?

Beliau berkata, seseorang itu dikatakan mempunyai kawalan asma yang baik sekiranya beliau menepati semua ciri-ciri di bawah:

**1** Tiada gejala pada waktu malam dan gejala pada waktu siang yang minimum (kurang dua kali seminggu).

ke saluran pernafasan dan memberikan kesan dengan segera.

Terdapat salah anggapan sedut ini hanya untuk mereka yang mengalami asma teruk.

“Ini tanggapan salah dan perlu diperbetulkan.

Secara amnya, terdapat dua jenis ubat untuk rawatan, iaitu ubat pencegahan dan ubat pelega.

“Ubat pelega digunakan semasa pesakit mendapat serangan asma. Ia digunakan oleh pesakit setiap hari untuk mencegah pesakit daripada mendapat serangan asma.

“Dalam jangka masa beberapa tahun ini, terdapat ubat asma boleh digunakan sebagai pelega dan pencegah menggunakan satu alat. “Ini agak memudahkan juga pesakit asma kerana hanya perlu membawa satu sahaja jenis ubat sedut sekiranya pesakit ini keluar rumah.

“Apabila pesakit hadir ke klinik untuk rawatan susulan, doktor atau pegawai farmasi akan melakukan pemeriksaan berkenaan dengan cara penggunaan ubat sedut pesakit,” katanya.

Pesakit kadang-kadang boleh tersalah cara menggunakan menyebabkan ubat



bergantung kepada beberapa faktor seperti tahap keterukan asma, jarak dengan hospital dan lain-lain lagi.

### Penyakit asma dan COVID-19

Beliau berkata, di peringkat awal pandemik COVID-19, pakar menjangkakan pesakit asma mempunyai risiko lebih tinggi mendapat jangkitan yang teruk.

Namun begitu, selepas dua tahun kita lebih memahami penyakit COVID-19 ini, data menunjukkan tiada bukti yang mengatakan pesakit asma ini lebih mudah mendapat COVID-19 dan berisiko mendapat jangkitan yang

▲  
Kebanyakan ubat asma dalam bentuk ‘inhaler’ atau ubat sedut yang kesannya dapat terus masuk ke saluran pernafasan dan memberikan kesan dengan segera.  
(Foto hiasan)

## Gejala asma

Mengulas lanjut, Pakar Perubatan Keluarga Klinik Kesihatan Nilai, Seremban, Dr Nor Azila Mohd Isa, berkata gejala dialami oleh pesakit asma boleh jadi sekadar batuk terutama pada malam dan awal pagi dan dada terasa ketat.

Serangan asma itu dikatakan teruk sekiranya pesakit mengalami sesak nafas dan nafasnya berbunyi seperti bunyi bersiul.

“Sekiranya pesakit tidak mendapat rawatan segera, saluran pernafasan akan menjadi semakin sempit, boleh menyebabkan oksigen di dalam badan semakin menurun, karbon dioksida semakin meningkat hingga boleh membawa kemudaratn serta menyebabkan kematian,” katanya.

Kematian disebabkan asma

2 Tiada gejala yang menyebabkan aktiviti harian terganggu.

3 Tiada gejala menyebabkan pesakit perlu pergi ke hospital (unit kecemasan) untuk rawatan serangan asma.

4 Penggunaan ubat asma pelega yang minimum (kurang dua kali seminggu).

Pesakit asma perlu faham sepenuhnya apakah sasaran kawalan asma yang baik supaya kedua-dua pesakit dan doktor mempunyai sasaran sama.

## Rawatan pesakit asma

Menurut Dr Nor Azila, kebanyakan ubat asma dalam bentuk ‘inhaler’ atau ubat sedut yang kesannya dapat terus masuk

asma tidak masuk ke paru-paru.

Sekiranya pesakit mempunyai kawalan asma yang tidak baik, kemungkinan perawatan asma akan ditingkatkan supaya dapat mencapai kawalan asma yang baik.

## Kaedah penggunaan ubat asma

Kebiasaannya, jika pesakit asma mengambil langkah berjaga-jaga mengelakkan diri daripada faktor pencetus akan mengambil ubat pencegah secara konsisten dengan teknik yang betul, ia akan mencapai kawalan asma yang baik.

Semua pesakit asma juga sepatutnya mempunyai pelan tindakan asma supaya pesakit asma faham apa yang patut dilakukan sekiranya mereka mendapat serangan asma di rumah.

Pelan tindakan ini boleh jadi berbeza antara satu sama lain

teruk.

Tetapi, didapati sebahagian daripada pesakit asma selepas dijangkiti COVID-19 mempunyai gejala batuk berpanjangan (Long COVID-19) dan mempunyai kawalan asma yang kurang baik.

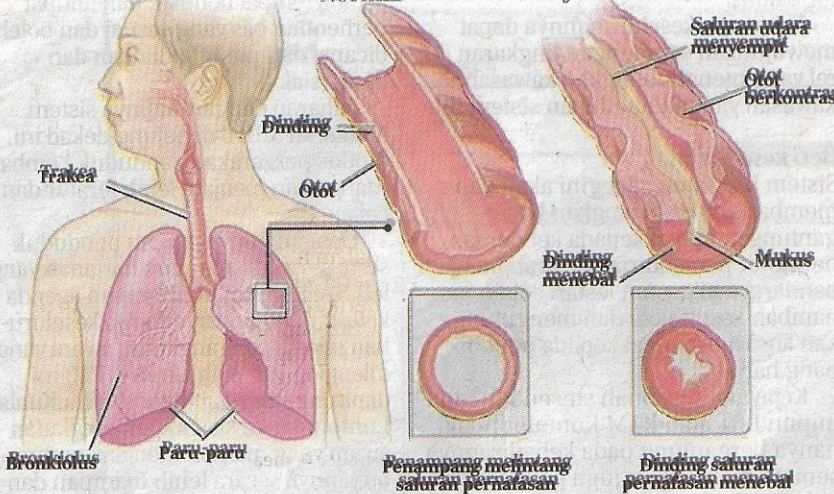
“Jadi sangat penting untuk pesakit asma mengambil inisiatif untuk mengelakkan risiko dijangkiti COVID-19 dengan mengambil vaksin, mengelakkan tempat sesak, memakai topeng muka dan kerap mencuci tangan.

“Saya berharap semua pesakit sentiasa peka dengan faktor yang boleh mencetuskan asma, ikut nasihat doktor, menjalani rawatan susulan dan perlu tahu gejala teruk asma supaya rawatan serangan asma dapat dirawat segera,” katanya.

## SITUASI ASMA

### Normal

### Gejala asma



Habuk, bulu haiwan antara punca asma. (Foto hiasan)