



## Ti liv #8: DEVLOPE YON "PLAN AKSYON" POU OPRESYON

### Poukisa Konsidere yon "Plan Aksyon" pou Opresyon?

Opresyon se yon kondisyon dinamik: rediksyon nan pasaj lè yo ki anpeche respirasyon nan opresyon an varyab. Kòm nenpòt moun ki gen opresyon konnen, respirasyon yon moun ka bon yon jou epi trè difisil nan pwochen an. An reyalye, nan sèten sikonstans, panmpanm, yon moun ka tonbe nan kriz opresyon nan lespas kèk minit. Yon egzanp kapab yon fanm ki gen opresyon ki sansib a kal chat: si li vizite kay yon zanmi epi li ekspozè a kal chat nan kay zanmi an, epi rete konsa li ka kòmanse ak tous, souf anlè, nan santi pwatrin lan sere, ak difikilte pou respire. Yon lòt deklanchè komen sentòm opresyon se yon enfeksyon nan aparèy respiratwa: yon nonm ki gen opresyon ki devlope yon "kata" ka gen tous ak konjesyon nan nen pou kèk jou, enpi, reveye a 3:00 am ak souf kout ak gwo konjesyon nan pwatrin. Li itilize bronkodilatatè li aspire men li pa jwenn okenn soulajman. Kisa li ta dwe fè?

Yon repons fasil pou kesyon "ki sa pou fè" se rele doktè ou oswa lòt founisè medikal prensipal. Souvan, aksyon sa a se repons ki kòrèk la lè w gen yon kriz oswa nenpòt peryòd difikilte ak opresyon ou. Sepandan, gendwa lè founisè medikal ou p ap disponib imedyatman epi lè w bezwen aji byen vit, anvan ou pran kontak avè l.

Objektif bwochi sa a se pou ede w konsidere ki aksyon ou ta ka pran nan ka respirasyon vin pi grav akòz opresyon, sitou si sentòm yo devlope relativman rapid ak entans; sa vle di, yon atak opresyon ou. Malgre ke yon moun pa ka petèt antisipe tout sikonstans posib, li bon pou konsidere davans, nan yon fason jeneral, "ki sa mwen ta fè si ...." Anplis de sa a, si w te pran aksyon sa yo epi w pa t pi bon, oswa petèt menm pi mal, kisa w t ap fè lè sa a? Ou ka gen fanmi ak zanmi ki ta renmen itil pou ou pandan yon atak sevè opresyon. Nou ankouraje w pataje enfòmasyon sa yo ak yo tou.

### Devlope yon Plan Aksyon

Pi bon fason pou devlope yon plan aksyon pou fè fas ak yon atak opresyon se fè yon diskisyon sou li ak founisè medikal prensipal pou opresyon ou a. Plan ou menm ak founisè w la devlope pral depann an pati de ki jan opresyon w te grav an jeneral, sou ki medikaman ou konn pran pou opresyon w, e petèt sou eksperyans ou te pase ak atak opresyon w. Pa gen yon sèl plan aksyon ki pral bon pou tout moun ak pou tout atak. Sa ki anba la a fèt pou sèvi sèlman kòm yon gid jeneral, yon sèl ke ou ta ka itilize kòm yon baz pou diskisyon ak founisè ou sou plan aksyon endividyèl ou.

## Konprann yon Atak Opresyon

Pou devlope yon estrateji pou fè fas ak atak opresyon, li itil pou konprann pwosesis k ap pase nan poumon yo ki lakòz respirasyon difisil. Yo bay yon apèsi sou sijè sa a yon fason jeneral nan bwochi [Ki sa ki Opresyon?](#), ki te prepare pa anplwaye nan Mass General Brigham Asthma Center. An brèf, gen de mekanis kote pasaj lè yo ratresi, vin limite antre ak (sitou) soti lè nan poumon yo. De mekanis sa yo mande pou diferan fòm tretman. Youn nan mekanis se kontraksyon misk envolontè yo ki antoure tib bwonch yo. Kontraksyon misk bwonch yo ka rive pandan kèk minit. Li trete ak bwonkodilatatè: medikaman ki lakòz misk bwonch yo detann epi kidonk louvri pasaj lè yo pi laj. Bwonkodilatatè ki aspire (tankou albuterol, formoterol, ak levalbuterol) kòmanse aji nan kèk minit.

Lòt mekanis ki rann respirasyon vin difisil nan yon atak opresyon se anflamasyon nan tib bwonch yo ak bouche tib yo ak larim ki pwodui nan glann ki nan mi tib bwonch yo. Anflamasyon nan tib bwonch yo ak pwodiksyon larim depase se rezilta enflamasyon - nan menm fason an ke po ou anfle si yon myèl mòde ou epi nen an fè anpil sekresyon si ou gripe. Medikaman bronkodilatatè pa gen okenn efè sou pati sa a nan yon atak opresyon. Medikaman ki diminye anflamasyon bwonch ak pwodiksyon larim depase yo rele medikaman anti-enflamatwa. Medikaman anti-enflamatwa ki pi efikas yo se kòtiko-estewoyid (gade bwochi [Opresyon ak Tretman ak Estewoyid ki Rale](#) yo, ak [Opresyon. ak Estewoyid nan Fòm Grenn](#)). Enflamasyon tib bwonch yo pa ka ranvèse nan kèk minit; anjeneral li pran plizyè èdtan oswa jou pou rezoud. Grenn estewoyid yo (egzanp, prednisone oswa methylprednisolone) se tretman anti-enflamatwa ki pi pwisan ki disponib, men yo ka gen bon valè efè segondè. Estewoyid yo pran pa rale (pa egzanp, beclomethasone, budesonide, ciclesonide, fluticasone propionate, fluticasone furoate, ak mometasone) yo pa osi pwisan ke fòm grenn la, men yo gen anpil mwens efè segondè endezirab epi yo ka ase pou kontwole enflamasyon yon elan opresyon lejè rive modere.

## Rekonnèt yon Atak Opresyon

Premye etap la nan fè fas ak yon atak opresyon se rekonèt ke gen yon atak. Sètènman, si yon moun gen sentòm grav epi "pa ka respire," rekonesans yon atak la difisil! Sepandan, gen delè, li fasil pou minimize sentòm yon atak opresyon - pou atribiye yo pou yon "ti grip" oswa yon "alèji," oswa sipoze ke "tout bagay pral jis vin pi bon nan yon ti tan." Isit la se kote yon debimèt souvan pwouve trè itil (gade ti liv [Opresyon an ak Siveyans Vitès Ou Pouse Lè](#)). Yon debimèt se yon aparèy plastik pòtab ki fasil pou itilize ki pèmèt ou mezire respirasyon ou ak detèmine avèk prezizyon a ki degre li antrave. Li ka montre klèman si w ap sibi yon atak opresyon (paske vitès ou pouse lè ap redwi anpil pi ba nòmal li) epi avèti w sou ki jan li grav (ki baze sou a ki degre vitès ou pouse lè te tonbe).

Si w ap sibi yon atak opresyon san benefis yon debimèt, ou dwe konte sèlman sou sentòm ou yo. Ou ka gide an pati pa ki degre kout souf ou santi ou. An jeneral, yon atak opresyon sevè lè ou santi souf kout lè w fè senpleman yon ti efò lejè (tankou mache dousman oswa abiye) oswa lè vitès ou pouse nan mwatye valè nòmal ou oswa mwens.

## Devlope yon "Plan Aksyon" pou

Dezyèm etap la se rete lwen deklanchè opresyon ou a, si sa posib. Sa yo ka gen ladan fouri bèt, sant fò, lafimen sigarèt, zèb ki fenk koupe, elatriye. Ou ta dwe tou repoze epi evite gwo efò ki ta mete plis demand sou respirasyon ou.

## Tretman pou yon Atak Opresyon

Pi bon premye tretman pou yon atak opresyon se bronkodilatatè ki aji rapid (pa egzanzp, albuterol, formoterol, oswa levalbuterol; salmeterol pa rapid nan kòmansman epi li pa fèt pou soulajman rapid). Pou li efikas, ou dwe aspire medikaman an tou dousman ak pwofondman nan poumon ou. Dòz nòmal la se de rale (oswa "soufle"), byenke pou atak grav ou ka jwenn pi gwo soulajman ak 3 oswa 4 rale.

Nan yon atak nan opresyon, li an sekirite pou ou sèvi ak inalatè bronchodilatatè ou a menm si ou te deja pran li nan kèk èdtan ki sot pase yo. An reyalyite, si w pa jwenn soulajman apre premye tretman an ak inalatè ou a, ou ka itilize li ankò osi souvan ke chak 20 minit pandan inèdtan apre jiskaske detès atak sevè a diminye. Si ou gen yon konpresè elektrik ak nebilizè disponib, ou ka administre bronkodilatatè ou rale a kòm yon "ayewosol mouye" oswa vapè dlo aspire pandan 10-15 minit. Menm medikaman yo (albuterol, formoterol, ak levalbuterol) ka administre nan fason sa a.

## Anplis de Bronchodilatatè

Sonje ke pa gen nan medikaman bronchodilatatè yo ki trete enflamasyon nan tib bwonch yo. Pi gwo erè ke ou ka fè nan trete yon atak nan opresyon se konte sèlman sou bronchodilatatè lè atak opresyon ou a pa amelyore, oswa lè li amelyore sèlman yon ti tan, swa li vin pi mal ankò. Gen lòt medikaman ki bezwen pou trete anflamasyon ak larim depase nan tib bwonch yo - anjeneral sa yo se kòtiko-estewoyid. Estewoyid pral pran tan pou yo aji; enflamasyon pral rezoud dousman sèlman. Dapre nou, pi gwo danje ki soti nan abize bronchodilatatè pou rale se reta nan tretman ak lòt medikaman ki nesèsè (anti-enflamatwa).

An reyalyite, opinyon aktyèl la ankouraje itilizasyon yon esteroyid ki rale chak fwa ke w ap gen sentòm opresyon ak bezwen bwonkodilatatè soulajman-rapid ("sekou") ou. Konbine de rale nan yon esteroyid ki aspire ak de rale nan bronkodilatatè soulajman-rapid ou a pwodui pi bon kontwòl opresyon pase itilizasyon bronchodilatatè a pou kont li - yon apwòch yo konnen sou nan "yon anti-enflamatwa sekou" oswa AIR. Gen inalatè konbinezon ki disponib ki gen ladan yon bronkodilatatè rapid ak yon estewoyid pou aspire nan yon sèl aparèy, ki senplifye apwòch sa a. Yo enkli albuterol konbine avèk budesonide (AirSupra®) ak formoterol konbine avèk budesonide (Symbicort®). Ou kapab tou konbine itilizasyon yon inalatè esteroyid ak bronkodilatatè rapid ki bay nan nebilizè.

## Jere Atak Sevè

Pou atak ki pi grav, oswa pou atak kote respirasyon an (ak vitès ou pouse lè) ap anpire olye pou li amelyore, pral bezwen pou pran estewoyid yo nan bouch. Ou pral bezwen kòmanse yon "tretman estewoyid nan bouch tou kout" - oswa si w pran estewoyid oral regilyeman, dòz la ap

## Devlope yon "Plan Aksyon" pou

bezwen ogmante. Estewoyid nan bouch yo se medikaman pwisan ki gen plizyè efè segondè posib; itilizasyon yo ta dwe antreprann an konsiltasyon ak founisè medikal ou. Souvan, si ou te swiv yon tretman estewoyid nan bouch tou kout nan tan pase, doktè ou ka ba w yon preskripsyon pou prednisone oswa Medrol® pou w gen lakay ou pou w itilize nan yon elan opresyon jan sa dekri la a. Sa vle di, li ka preskri estewoyid oral pou itilize kòm yon pati nan "Plan Aksyon" Opresyon ou. Kòmanse estewoyid nan bouch alè se souvan mwayen ki pi efikas pou evite deteryorasyon nan pwèn ou ka vin bezwen entènè lopital pou opresyon sevè.

Si mezi lakay yo pa mache, ou ta dwe ale nan sal ijans ki pi pre w oswa nan sant swen sekou pou ede w. Fòk w gen yon plan sou ki kote ou pral ale lè w gen yon elan opresyon ak ki jan ou pral rive la; li ta bon pou pataje plan sa a ak fanmi w oswa zanmi w yo. Yon dènye mo prekosyon: yon "plan aksyon" pa fèt pou fè pasyan yo tounen pwòp doktè yo, ni pou ankouraje w rete lakay ou si opresyon w bezwen swen depatman ijans. Ou pa bezwen fè fas ak atak opresyon poukont ou. Nan Mass General Brigham Asthma Center, yon doktè disponib tout tan pou ede w pran bon desizyon konsènan swen opresyon w epi pou w respire san danje.