

Nom

Qui appeler ?

Qu'est-ce qu'une crise d'asthme ?

Quand vous respirez, l'air circule dans et hors des poumons par des tubes qui s'appellent les bronches. Si vous êtes asthmatique, vos bronches sont très sensibles. Elles peuvent se rétrécir lorsque vous êtes en présence des substances irritantes qui déclenchent l'asthme chez vous : poussière, animaux, fumée, etc. Ce rétrécissement rend votre respiration plus difficile. Vous tousssez, votre respiration est bruyante ou sifflante, vous avez le souffle court. C'est une crise d'asthme.

Pendant la crise, deux choses se passent :

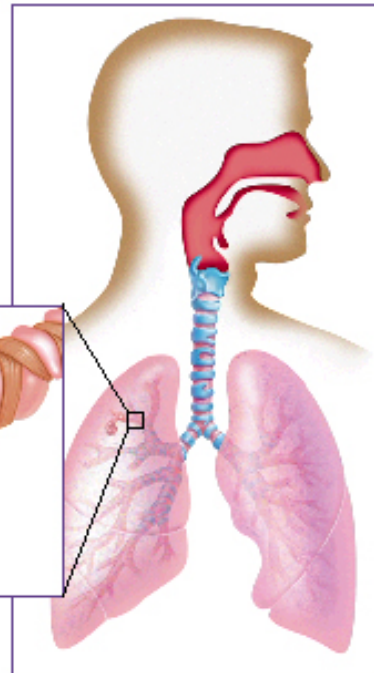
1 – Les muscles autour des bronches se contractent. Cela rétrécit l'espace dans lequel l'air circule.

2 – L'intérieur des bronches gonfle et produit du mucus.

Ces deux changements rendent votre respiration plus difficile.

Que faire pendant une crise d'asthme ?

- Prenez votre traitement de crise.
- Détendez-vous. Restez calme et essayez de respirer calmement et profondément.
- Demandez de l'aide si nécessaire. Avertissez quelqu'un si vous sentez que vous commencez à avoir du mal à respirer.



Principaux signes de la crise :

- toux,
- sifflements en respirant,
- impression de poids sur la poitrine,
- respiration courte,
- réveil en pleine nuit.