

Nabubuhay na may Hika

- Ang hika ay makokontrola.
- Ang hika ng iyong anak ay hindi dapat maglilimite ng kung ano ang kanilang gagawin.
- Gumawa ng mga hakbang upang kontrolahin ang hika ng iyong anak



Ang mabuting pagkontrola ng hika ay nangangahulugan na:

- Walang pagbibisita sa emerhensyang silid
- Walang napalampas na mga araw ng paaralan o sa trabaho
- Walang mga gabing walang tulog
- Walang mga limite sa aktibidad
- Hindi magkailangan ng inhaler o magkaroon ng mga sintomas na higit ng dalawang beses sa isang linggo

Gumawa ng mga hakbang ngayon upang kontrolahin ang hika ng iyong anak.

- Dalhin ang iyong anak sa kanilang doktor para sa pagsusuri ng hika sa bawat iilang buwan.
- Bigyang-pansin kung ano ang naging sanhi ng paglubha sa hika ng iyong anak. Iwasan ang mga “nagpapalakas” ng hika kapag maaari. Gumawa ng mga hakbang na pamahalaan ang mga nagpapalakas sa iyong tahanan.
- Makipag-ugnayan sa doktor ng iyong anak upang lumikha ng nakasulat na plano sa pamamahala ng hika. Panatiliin nakahanda at ikonsulta nito kung ang hika ng iyong anak ay lalong lumulubha.
- Gamitin ang mga gamot sa tamang paraan. Ipakita sa iyong doktor kung paano iniiinom ng iyong anak ang kanilang gamot. Gawing kaugalian iyon kasama sa kanya.
- Gawing usapan iyon kasama sa guro ng iyong anak at ng nars sa paaralan. Siguraduhin alam din nila kung paano alagaan ang iyong anak. Ang iyong anak ay dapat makapag-inom ng kanilang gamot sa paaralan.
- Siguraduhin na ang iyong anak ay kumakain ng pagkaing malulusog, umiinom ng maraming tubig, mag-ehersisyo ng regular at matutulog nang katamtaman.
- Siguraduhin na ang iyong anak ay nakakatanggap ng iniksyon laban sa impluensa bawat taon.