



**Partnership HealthPlan of California –  
Ang Inyong Partner sa Kalusugan**

PartnershipHP.org



**Pagkontrol sa Iyong Hika**

## Ano ang Hika?



Ang hika ay isang isyu sa kalusugan na puwedeng magpahirap sa paghinga. Kadalasang kinabibilangan ng paghingal o pag-ubo ang mga palatandaan ng pag-atake ng hika. Maaaring nakakatakot ang pagkakaroon ng hika, pero may mga bagay na maaari mong gawin para makatulong sa pagkontrol ng iyong hika.

## Paano Mo Makontrol Ang Iyong Hika?



### Iwasan ang mga nagti-trigger.

Ang mga nagti-trigger ay mga bagay na maaaring magsanhi ng paglala ng iyong hika. Ang pinakamahasag na paraan para maiwasan ang pag-atake ng hika ay ang pag-iwas sa mga nagti-trigger nito. Magkakaiba ang mga nagti-trigger para sa lahat at maaaring maiugnay sa mga bagay tulad ng:

- Usok ng tabako
- Alikabok
- Mga alagang hayop
- Amag
- Polusyon sa hangin

Kausapin ang iyong doktor. Maaari silang makatulong sa iyo na malaman kung ano ang nagti-trigger ng iyong hika.

## Paano Mo Makontrol Ang Iyong Hika?



### Gumawa ng rutina.

Makakatulong ang pagkakaroon ng pang-araw-araw na gawain sa pagkontrol ng iyong hika

- Itabi ang iyong mga gamot kung saan mo makikita ang mga ito para matandaan mong inumin ang mga ito.
- Uminom ng mga gamot sa parehong oras araw-araw sa paraang itinuro sa iyo ng iyong doktor. Iugnay ang pag-inom ng iyong mga gamot sa isang bagay na ginagawa mo na sa oras na iyon tulad ng pagsisipilyo ng iyong ngipin o sa oras pagkain.
- Gumamit ng mga bagay tulad ng kalendaryo, alarma, o app sa smartphone para ipaalala sa iyo na inumin ang iyong mga gamot.

## Paano Ka Matutulungan ng Iyong Doktor?



### Tanungin ang iyong doktor kung aling gamot ang dapat mong inumin.

May dalawang pangunahing uri ng gamot sa hika:

- Tumutulong ang mga pangkontrol o pang-iwas na gamot na mapahinto ang mga pag-atake ng hika sa pamamagitan ng pagtulong sa pagkontrol ng pamamaga sa iyong lalamunan at baga. Madalas na iniinom ang mga gamot na ito sa isang regular na batayan. Gamitin ang mga ito sa paraang itinuro sa iyo ng doktor mo.
- Tumutulong ang mga pangsagip o pampaginhawang gamot na mabuksan ang iyong lalamunan at baga para mabilis na mahinto ang pag-atake ng hika. Dapat lamang gamitin ang mga ito kapag hindi ka makahinga, o sa panahon ng aktibong pag-atake ng hika.

## Paano Ka Matutulungan ng Iyong Doktor?



### Maaaring ituro sa iyo ng iyong parmasyutiko ang tungkol sa iyong mga gamot.

- May mga taong umiinom ng kanilang gamot sa hika gamit ang inhaler. Tanungin ang parmasyutiko mo tungkol sa paggamit ng iyong inhaler kung mayroon ka nito. Maaari nilang ipakita sa iyo kung paano gamitin ito.
- Tanungin ang iyong parmasyutiko tungkol sa paggamit ng spacer. Ang mga spacer ay isang tool na ginagamit sa iyong inhaler para matulungan kang masulit ang iyong gamot.
- I-refill agad ang lahat ng iyong mga gamot para makatipid ng oras kapag pupunta sa botika.



### Gumamit ng plano ng aksyon sa hika o journal sa hika

- Makakatulong sa iyo ang mga ganitong uri ng tool para maiwasan at makontrol ang mga pag-atake ng hika.
- Tanungin ang iyong doktor kung ano ang dapat mong subaybayan sa iyong journal sa hika.
- Ipasuri sa iyong doktor ang iyong plano ng aksyon sa hika