

INFORMATION PATIENT · THORAX ET RESPIRATION

Asthme : votre plan d'action

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences pour une crise d'asthme. Vous avez été soigné(e) et votre respiration s'est assez améliorée pour que vous puissiez rentrer chez vous. Cette fiche explique comment soigner votre asthme et que faire s'il s'aggrave de nouveau.

De quoi s'agit-il ?

L'asthme est une maladie durable des voies respiratoires, les tuyaux qui font entrer et sortir l'air de vos poumons. Pendant une crise, les voies respiratoires gonflent et se rétrécissent, ce qui rend la respiration difficile. Vous pouvez tousser, avoir des sifflements ou sentir la poitrine serrée. Les déclencheurs sont les rhumes, la fumée, la poussière, le pollen, l'air froid, l'effort et certains médicaments. Avec le bon traitement, la plupart des gens contrôlent bien leur asthme.

Prendre soin de soi à la maison

- Prenez votre inhalateur de fond tous les jours comme prescrit, même quand vous vous sentez bien. Il calme le gonflement de vos voies respiratoires.
- Gardez toujours votre inhalateur de secours (en général bleu) avec vous. Utilisez-le quand vous avez des sifflements, que vous toussez ou que la poitrine est serrée.
- Utilisez une chambre d'inhalation avec votre inhalateur si vous en avez une. Elle aide plus de médicament à atteindre vos poumons.
- Si vous avez besoin de votre inhalateur de secours plus souvent que d'habitude, votre asthme s'aggrave. Suivez votre plan d'action et consultez un médecin rapidement.
- Restez à distance de la fumée, y compris cigarettes, chicha et vapotage. Demandez aux autres de ne pas fumer près de vous.
- Évitez autant que possible vos déclencheurs connus, comme la poussière, les odeurs fortes ou les animaux.

Médicaments

- Si on vous a donné des comprimés de corticoïdes, prenez la cure complète exactement comme votre médecin vous l'a dit, même si vous vous sentez mieux.
- Prenez tous vos inhalateurs comme votre médecin vous l'a indiqué. Demandez à un pharmacien de vérifier votre façon de les utiliser.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans les 2 jours qui suivent cette crise.
- Demandez à votre médecin un plan d'action écrit pour l'asthme si vous n'en avez pas, et faites le point sur votre traitement.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Votre inhalateur de secours ne vous soulage pas, ou vous en avez de nouveau besoin dans les 4 heures**
- **Vous êtes trop essoufflé(e) pour parler en phrases complètes, manger ou dormir**
- **Vos lèvres ou votre visage paraissent bleus ou gris**
- **Vous vous sentez somnolent(e), confus(e) ou épuisé(e) à force de respirer**
- **Votre poitrine se creuse entre les côtes ou au niveau du cou à chaque respiration**
- **Votre respiration s'aggrave rapidement, même après avoir utilisé votre inhalateur de secours**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.