



Αν

αντιμετωπίζετε αναπνευστικό πρόβλημα και οι κρίσεις δύσπνοιας σας ταλαιπωρούν συχνά, δείτε τις συμβουλές των ειδικών για τη σωστή και αποτελεσματική αντιμετώπισή τους.

- Σε περίπτωση που εκδηλώσετε δύσπνοια σε εσωτερικό χώρο, προσπαθήστε να μείνετε ψύχραιμοι και να μεταβείτε σε ανοιχτό χώρο με καθαρό αέρα.
- Σε κάθε περίπτωση, βγάλτε όσα ρούχα ή αξεσουάρ μπορεί να δυσχεραίνουν την αναπνοή σας.
- Προσπαθήστε να παίρνετε βαθιές αναπνοές ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Αν η δύσπνοια συνοδεύεται από πόνο στο θώρακα, το σαγόνι ή στους ώμους, και παράλληλα έχετε έντονη εφίδρωση, τότε αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια, καθώς μπορεί να πρόκειται για καρδιακή προσβολή.
- Αν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν ίσως είναι απαραίτητη η χορήγηση οξυγόνου με τη βοήθεια συσκευής.

Πρόκειται να βρεθείτε σε εξωτερικούς χώρους, βεβαιωθείτε πρώτα ότι έχετε πάντα τα φάρμακα σας και η συσκευή εισπνοών είναι γεμάτη.

Πηγή: onmed.gr