

# Tanda Serangan Asma, Perawatan, dan Pencegahan

## Cara Menghindari Darurat Asma

Serangan asma jarang terjadi tanpa peringatan. Mengetahui tanda-tanda serangan yang tertunda dapat membantu Anda mencegah keadaan darurat asma. Padahal, bertindak cepat bisa menyelamatkan hidup Anda.

Klik pada slide berikutnya untuk melihat tanda-tanda peringatan yang harus diperhatikan.



## Tanda Peringatan Dini Asma

- Kurang nafsu makan, kelelahan, sakit kepala, atau batuk sering terjadi sebelum serangan asma.
- Kesulitan tidur dan merasa lelah adalah tanda-tanda khas lainnya.
- Begitu juga lingkaran hitam di bawah mata dan kurang toleransi untuk berolahraga.



## Batuk yang Persisten

Tanda-tanda serangan asma dapat berubah dari satu serangan ke serangan berikutnya. Suatu kali mungkin ada sedikit atau tidak ada batuk sebelum serangan. Lain kali, mungkin ada batuk yang menetap, terutama di malam hari.

Batuk asma biasanya kering dan meretas. Batuk kronis atau persisten yang tidak hilang setelah gejala pilek lainnya hilang dapat menyebabkan asma.

Hindari minum obat batuk. Obat batuk tidak akan membantu asma.



## Perubahan Terukur dalam Pernapasan

*Flow meter* pd posisi puncak dapat mengingatkan Anda akan serangan yang tertunda. Pastikan Anda selalu tahu pengukuran dasar Anda yang mencerminkan pernapasan terbaik Anda.

- Jika *peak flow meter* Anda menunjukkan angka antara 50% dan 80% dari yang terbaik Anda pribadi, serangan asma mungkin telah dimulai.
- Angka di bawah 50% berarti keadaan darurat yg membutuhkan perhatian segera, **hubungi 119. (di Indonesia: hubungi 112)**
- Hubungi 119 (**di Indo: 112**) jika Anda kesulitan berjalan atau berbicara karena sesak napas, atau jika bibir Anda biru atau abu-abu.



## Ikuti Rencana Aksi Asma Anda

Sebuah rencana tindakan memberi tahu Anda cara menangani gejala serangan asma.

- Berdasarkan tindakan aliran puncak, sebuah rencana tindakan menunjukkan kepada Anda obat apa yang harus diambil dan kapan. Sangat penting untuk mengikuti rencana dan menggunakan obat-obatan persis seperti yang ditentukan.
- Jika gejalanya masih memburuk setelah mengikuti rencana, hubungi dokter asma Anda. Juga, ikuti instruksi darurat rencana.

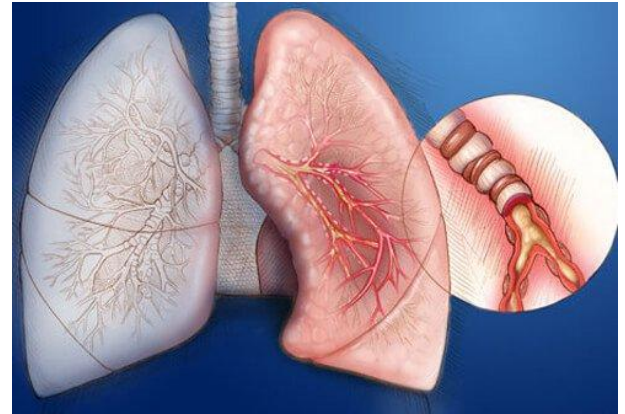


## Kesulitan bernafas

Selama serangan asma, otot-otot di sekitar saluran udara mengencang, dan lapisan saluran napas membengkak.

- Terlalu banyak sekresi lendir diproduksi di saluran udara dan dapat menyumbat saluran udara di paru-paru.
- Udara terperangkap di paru-paru dan pernapasan menjadi sulit.

Anda mungkin melihat gejala mengi pada awalnya. Tetapi karena serangan semakin parah, ada lebih banyak sesak dada dan sesak napas. Akhirnya, Anda mungkin merasa seperti tidak punya cukup udara.



## Perubahan Postur

Upaya untuk bernafas dapat membuat seseorang dengan kesulitan bernafas berat condong ke depan, berbicara dengan kata-kata alih-alih kalimat, dan menjadi sangat gelisah.

Ketika keparahan meningkat, penderita asma dapat semakin bergerak ke posisi duduk yang bungkuk dengan tangan menopang tubuh bagian atas. Ini disebut posisi tripod.



## Retraksi Dada dan Leher

Ketika sulit bernafas, jaringan di dada dan leher mungkin meresap dengan setiap napas. Ini disebut retraksi.

Retraksi berarti bahwa tidak cukup udara masuk ke paru-paru, dan merupakan tanda-tanda darurat medis. Hubungi 119 atau temui dokter segera.

Pada anak-anak tanda-tanda lain penurunan pernapasan adalah:

- nafsu makan yang buruk
- kelelahan
- aktivitas menurun



## Bibir Biru atau Kuku

Bibir atau kuku berwarna biru atau abu-abu adalah pertanda tidak cukup oksigen dalam darah. Kondisi ini disebut sianosis.

**Sianosis adalah situasi darurat.**

Hubungi 119 **sesegera mungkin**.

**(di Indonesia: hubungi 112)**



## Tanda-Tanda Lain Keadaan Darurat Asma

Jika Anda melihat salah satu dari yang berikut, dapatkan bantuan darurat sekaligus:

- kesulitan berbicara
- ketidakmampuan untuk menghembuskan napas atau menarik napas
- sesak napas
- perasaan cemas atau panik
- batuk yang tidak akan berhenti
- wajah pucat dan berkeringat.



Reviewed by [Brunilda Nazario, MD](#) on 12/8/2014

### **Sources:**

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

[https://www.medicinenet.com/anatomy\\_of\\_an\\_asthma\\_attack\\_pictures\\_slideshow/article.htm](https://www.medicinenet.com/anatomy_of_an_asthma_attack_pictures_slideshow/article.htm)