

Mga Sanhi ng Hika



- Mga sanhi ng hika ay ang mga nakakapagpalala sa iyong hika.
- Ang bawat tao ay may magkakaibang sanhi sa hika.
- Humanap ng paraan upang mapanghawakan mo ang iyong mga sanhi.

Ang mga sanhi ay ang mga bagay na nagpapalala ng iyong hika. Ang mga sanhi ay tumutulong upang magkaroon ng sintomas ng hika o malalang pagsumpong ng hika. Ang mga sanhi ay nagdudulot ng pangangati ng daanang hangin sa iyong mga baga. Ang daluyan hangin ay namamaga at nakalikha ng sipon o uhog. Ang mga ito ay bumabara sa daluyan na nagiging sanhi ng mahirap na paghinga.

Ang bawat tao ay may magkakaibang sanhi ng hika. Humanap ng mga paraan upang mapanghawakan ang inyong sanhi. Tingnan ang balangkas sa ibaba at isaisip kung ano ang mga nagiging sanhi ng inyong hika. Ang balangkas ay nagmumungkahi rin ukol sa kung papaano kang makikitungo sa iyong mga sanhi.

SANHI	MGA TALA	MGA MUNGKAHI
Impeksyon ng Respiratoryo	Sipon at trangkaso ay ang pinaka karaniwang sanhi para sa hika lalong lalo na sa mga bata.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Magpabakuna laban sa trangkaso taun-taon. ▪ Palagiang maghugas ng mga kamay.
Pampalakasang Pagsasanay	Ang palakasang pagsasanay ay maaring maging sanhi ng hika subalit upang manatiling malusog ay huwag mo itong iwasan.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uminom ng gamot pangmadaliang ginhawa bago magsanay. ▪ Magpapawis muna bago magsanay.
Mga Emosyon	Mga damdamin kagaya ng pagtawa o halakhak, pag-iyak at ligalig ay nagiging dahilan ng mga sintomas ng hika.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Huminga sa pamamagitan ng ilong ng mabagal at malalim na papasok at palabas hanggang sa maging kalmante.
Usok ng · Tabako at ng · Sunog na Kahoy	Usok ng tabako ay nakakapagpakati sa daluyan hangin at dahilan ng sintomas ng hika.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Huwag manigarilyo. ▪ Huwag payagan may magsigarilyo sa loob ng bahay o sasakyan. ▪ Huwag payagan ang mga nagsisigarilyo sa paligid ng mga batang may hika. ▪ Ang usok ay kumakapit sa mga damit at nagiging sanhi ng hika.



SANHI	MGA TALA	MGA MUNGKAHI
Mga Pinu-pinong Kulisap	Ito ay ang mga animo mga alikabok na kulisap na di makikita ng mata. Ito ay naninirahan sa kutson, alpombra, muebles, kumot, unan at mga laruang hayop gawa sa bulak.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gumamit ng kutson at unan na may balot na humahadlang sa mga pinong kulisap. ▪ Labhan ang mga balot ng kutson, unan at mga damit ng mainit na tubig. ▪ Gumamit ng HEPA filter Vacuum upang mabawasan ang sanhi pagkabilad. ▪ Alisin ng mga dekorasyon na mga larung hayop gawa sa bulak sa loob ng tulugan.
Mga Salot Ipis Mga Daga at Bubuwit	Mga piraso ng durog-durog na patay na ipis at dumi ng hayop ang naninirahan sa alikabok ng kabahayan na nahahalo sa hanging nahihinga natin.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Huwag hayaan nakabilad ang pagkain at basurahan. ▪ Gumamit ng lason na pamain gaya ng gel para sa ipis, boric acid para sa daga at bubuwit.
Amag	Ang amag nakakapagpalipad ng mikroorganismong hindi aktibo na sumasama sa hangin na pwedeng maging sanhi ng hika.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gumamit ng bentilador o kaya’y buksan ang mga bintana kung magluluto o maliligo. ▪ Linisin ng tubig na may halong Clorox habang kakaunti pa ang amag. ▪ Ayusin agad ang mga tagas ng mga tubo sa loob ng 48 oras. ▪ Kumunsulta sa mga manggagawang eksperto kung ang sukat ng amag ay higit sa 3 piye na lapad sa 3 piye na haba
Alagang Hayop	Mga duming sa ihi ng alagang hayop, sa balat at laway ay maaaring maging sanhi ng hika.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kung maaari ay huwag ng mag-alaga ng hayop sa bahay kung may sensyales ng alerhiya. ▪ Kung may alaga mang hayop ay huwag itong papasukin sa silid tulugan. ▪ Paliguan ang alaga ng linggo-linggo.

