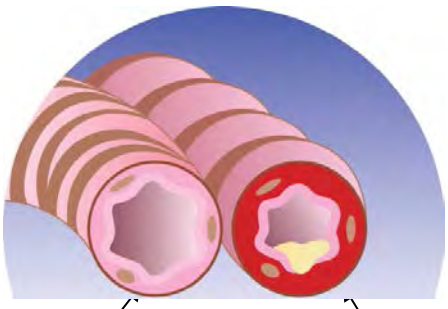
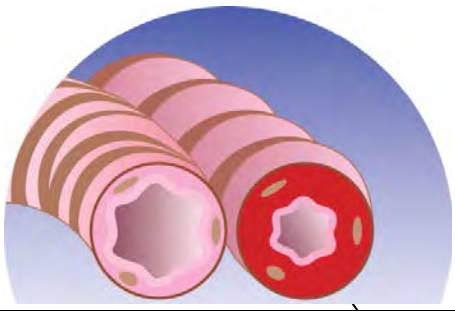
2. Gamitin ang iyong Mga Gamot-Alamin kung ano ang kanilang ginagawa at kung kailan sila gagamitin

Ang mga gamot sa hika ay maraming taon nang ginagamit at napatunayan nang ligtas at epektibo. May dalawang uri ng gamot na hinihiphip, "mga pampigil" at "mga pampaaliwalas."	
Mga Pampigil	• Ang mga pampigil na gamot ay mga corticosteroid na tumutulong upang gamutin at bawasan ang pamamaga at ang mucus sa daanan ng iyong hininga, upang mabawasan ang pagkasensitibo nila sa mga dahilan ng hika. • Gamitin mo araw-araw, kahit na wala kang mga sintomas, para matulungan kang mapanatili ang mainam na pagkontrol sa hika
Mga Pampaaliwalas	• Ang mga gamot na pampaaliwalas ay pansamantalang nagrerelaks ng mga kalamnan sa paligid ng mga daanan ng iyong hininga upang mabawasan ang mga sintomas tulad ng pag-ubo, pagbahin, pangangapos ng hininga o paninikip ng iyong dibdib. • Gamitin mo ito kapag kailangan mo
Mahahalagang Paalala	• Alamin kapag ang iyong gamot ay wala nang laman at napaso na • Palitan ang spacer kung nawala o nabasag ang mga balbula • Dalhin ang **LAHAT** ng gamot mo sa hika sa lahat ng appointment para sa hika

Pampigil		**Pampaaliwalas**	
			
Mga Daanan ng Hangin		**Mga Daanan ng Hangin**	
Normal	Paga at may mucus	Normal	“Naninikip”

3. Tingnan ang teknik ng iyong inhaler

- ✓ Mahalagang gamitin ang tamang teknik upang maraming gamot ang makaabot sa iyong mga baga
- ✓ Tingnan ang iyong teknik tuwing may appointment para sa hika
- ✓ Bisitahin ang aming website sa https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices upang manood ng mga paglalarawan