

Make Inhaled Treatments Accessible for ALL



sumber : Perhimpunan Dokter Paru Indonesia

Apa Itu Asma?

Asma adalah penyakit peradangan kronis pada saluran napas yang disebabkan oleh hipereaktivitas bronkus. Kondisi ini dapat menyebabkan penyempitan saluran napas secara tiba-tiba yang memicu berbagai gejala seperti sesak napas, batuk, hingga napas berbunyi (mengi).

Gejala dan Tanda Asma

Gejala asma dapat muncul secara berulang, terutama di malam hari atau dini hari, namun bersifat reversibel, artinya bisa membaik dengan penanganan yang tepat.

Mengenali gejala asma sangat penting agar penanganan bisa dilakukan sejak awal.

Beberapa tanda umum asma antara lain:

- Batuk, terutama disertai dahak
- Sesak napas Napas berbunyi atau mengi
- Riwayat keluarga yang mengidap asma atau alergi
- Jika Anda atau anggota keluarga mengalami gejala-gejala tersebut secara berulang, sebaiknya segera konsultasikan ke fasilitas kesehatan terdekat untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Hari Asma Sedunia 2025

Dalam rangka memperingati Hari Asma Sedunia 2025, Inisiatif Global untuk Asma (GINA) telah memilih tema “ Jadikan Perawatan Inhalasi Dapat Diakses oleh SEMUA ORANG ”. GINA menekankan perlunya memastikan bahwa penderita asma dapat mengakses obat inhalasi yang penting untuk mengendalikan penyakit yang mendasarinya dan mengobati serangan.

Serangan asma menyebabkan tekanan yang sangat berat bagi penderita dan pengasuhnya, dan serangan ini dapat mengakibatkan pasien dirawat di rumah sakit dan, dalam beberapa kasus, kematian. Obat-obatan yang mengandung kortikosteroid hirup mencegah serangan asma dengan mengobati peradangan yang mendasarinya yang menyebabkan asma.

Tema tahun ini menyoroti pentingnya memastikan semua penderita asma, tanpa memandang ekonomi atau lokasi geografis, memiliki akses ke obat inhalasi yang esensial. Obat-obatan ini terutama yang mengandung kortikosteroid inhalasi, sangat penting untuk mengontrol peradangan saluran napas dan mencegah serangan asma yang berakibat fatal.

Sayangnya, di banyak negara berpenghasilan rendah dan menengah, ketersediaan dan keterjangkauan obat-obatan ini masih menjadi tantangan besar. Hari Asma Sedunia diperingati setiap tahun pada hari Selasa pertama bulan Mei.

Tema ini lahir dari keprihatinan atas masih besarnya kesenjangan dalam ketersediaan dan keterjangkauan pengobatan, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, di mana angka kesakitan dan kematian akibat asma masih tergolong tinggi.

Peringatan Hari Asma Sedunia tahun ini jatuh pada 6 Mei 2025. Tujuan utama peringatan ini adalah meningkatkan kesadaran global tentang asma, mempromosikan diagnosis dini, pengelolaan yang tepat, serta memastikan akses yang setara terhadap pengobatan bagi semua penderita asma.

Bagaimana Cara Mencegah Asma?

Meskipun asma tidak dapat disembuhkan secara total, namun serangannya bisa dicegah dan dikendalikan.

Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah kambuhnya gejala asma:

- Berhenti merokok dan hindari paparan asap rokok
- Tidak menggunakan karpet yang bisa menampung debu dan alergen
- Menghindari hewan peliharaan seperti anjing dan kucing yang berbulu
- Menggunakan kasur dan bantal sintetis yang mudah dibersihkan
- Menjemur dan menepuk kasur secara rutin agar bebas debu dan tungau
- Dengan menjaga lingkungan yang bersih dan bebas dari pemicu alergi, Anda dapat mengurangi risiko serangan asma secara signifikan.

Daftar Pustaka :

<https://alamtara.co/2021/05/27/gow-dan-pengembangan-organisasi-perempuan/>

<https://nisa.co.id/konsep-woman-support-woman-dan-fenomena-queen-bee-syndrome/>

<https://www.detik.com/jatim/berita/d-7901919/sejarah-hari-asma-sedunia-dan-tema-peringatan-tahun-2025>

