

آسم چیست ؟

آسم بیماری عفونی و مسری نیست هرچند عفونت های ویروسی تنفسی می توانند موجب بدتر شدن بیماری آسم شوند.

هموطن گرامی، با توجه به اینکه بالابردن اطلاعات شما، در مورد بیماری آسم می تواند تاثیر بسیار زیادی در پیشگیری و کنترل بیماری، داشته باشد لطفا مطالب زیر را با حوصله مطالعه بفرمایید:

۱- به افراد مبتلا به آسم جز در شرایط خاص بیماری، توصیه به انجام ورزش می شود. بیمار مبتلا به آسم باید قبل از ورزش چند دقیقه بدن خود را با نرمش گرم کند و در صورتی که هنگام ورزش دچار سرخه و تنگی نفس می گردد نیم ساعت قبل از ورزش از اسپری سالبوتامول استفاده کند.

۲- استفاده از کورتون های استنشاقی در درمان آسم، تاثیری در رشد و یا قد کودکان ندارد.

۳- درمان های جایگزین نظیر هومیوپاتی، طب سوزنی، طب، طب سنتی و داروهای گیاهی و استفاده از ترکیباتی نظیر عنبر نساره تاثیر ثابت شده ای در درمان آسم ندارند.

۴- هیچ شواهدی مبنی بر مفید بودن مکمل ها نظیر ویتامین ها، فرآورده های حاوی الکترولیت ها (نظیر منیزیم)، آنتی آکسیدان ها (ویتامین های C, E, ...) و پروبیوتیک ها در درمان بیماری آسم وجود ندارد.

۵- علایم آسم در طی زمان متغیر بوده و گاهی بیمار به طور طولانی مدت ممکن است فاقد علامت باشد. اما امکان بروز علائم در فرد مبتلا تا پایان عمر وجود دارد.

اگر چه اختلالات روحی روانی مانند اضطراب و افسردگی می توانند باعث تشدید آسم شوند ولی آسم یک بیماری روحی روانی نیست.

۶- آسم یک بیماری مزمن است و بعضی از بیماران لازم است داروهای خود را طولانی مدت استفاده کنند. این موضوع به دلیل ماهیت بیماری است و ارتباطی به وابستگی و اعتیاد به داروها ندارد.

۷- آسم شایعترین بیماری مزمن دوران کودکی و شایعترین علت بستری در بیمارستان در این سنین و نیز شایعترین علت غیبت طولانی از مدرسه است.

تقریه با شیر مادر به ویژه در ۶ ماهه اول زندگی موجب کاهش ابتلا به بیماری آسم و آلرژی می گردد.

۸- دود سیگار و سایر مواد دغانی (پپ، قلیان، ...) از مهمترین علل بروز و تشدید علائم بیماری آسم است. از هرگونه مواجهه با دود دغانیات اجتناب کنید و اجازه سیگار کشیدن در خانه، محل کار و یا دیگر

فضاهای بسته را به هیچ کس ندهید. با این کار علاوه بر خود از خانواده و دوستان خود نیز محافظت می کنید.

۹- استفاده از ادویه بات، خلفل و غذاهای آماده و کنسروی سبب ایبار و تشدید آسم و آلرژی می شود. مصرف میوه، سبزی و غذاهای تازه را جایگزین خست خودها و غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و رنگ های غذایی کنید.

۱۰- باقی یکی از عوامل فطر بروز علائم آسم است، در صورتی که پاق هستند به دنبال راهکارهایی برای کاهش وزن بوده و چنانچه وزنی متغزل دارید برای حفظ وزن متناسب خود تلاش نمایید.

۱۱- هوای آلوده حاوی مواد شیمیایی متعزری است که موجب بروز و تشدید علایم بیماران مبتلا به آسم می شود. در شرایط آلودگی هوا فروج از منزل را به موارد ضروری محدود نموده و خصوصا از ورزش و فعالیت های فیزیکی شدید در فضای آزاد خودداری نمایید. همچنین به منظور کاهش آلودگی هوای داخل منزل از وسایل پفت و پز و گرمایشی غیر دوزا استفاده نمایید.

۱۲- ذرات گرد و غبار، مواد شیمیایی و بقرات و گازهای مضر موجود در محیط کار از علل اصلی ایبار بیماری آسم مصوب می شوند. با ایبار تهویه مناسب در محل کار و استفاده از وسایل ایمنی استاندارد از خود و دیگر همکاران تن محافظت کنید.



آسم

(ارتقا درمان آسم با آموزش)

گروه هدف: عموم مردم



واحد آموزش و ارتقا سلامت

۱۴۰۳

یکی از مهم ترین علل عدم کنترل آسم، کاهش یا قطع

مصرف خودسرانه داروهای کنترل کننده آسم است.

استفاده بیش از دو بار در هفته از اسپری سالبوتامول نشانه

عدم کنترل بیماری آسم است.

۱۸- اگرچه بیماری آسم کاملا قابل درمان نمی باشد اما با کنترل مناسب

بیماری می توانید زندگی طولانی تر و با کیفیت بالاتری داشته باشید.

اصول اصلی کنترل بیماری عبارت از: شناسف عوامل خطر ایبار کننده

و پرهیز از آنها، درمان مناسب و مستمر و آلهی در فصوص علائم

هشدار و روش های فود مراقبتی می باشد.

منابع: پیام های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و

آموزش پزشکی

آدرس بیمارستان: اتوبان آیت الله بوبهانی، بعد از

میدان امام علی (ع) تلفن: ۲-۵۹۱۰۵۵۵۰۳۳

۱۳- دور اسپندر نه تنها تأثیری در پیشگیری از ابتلا به آسم ندارد بلکه دور

هرگونه ماره سوختنی می تواند سبب تشدید علائم آسم گردد.

۱۴- مبارزه با سوسک و جلوگیری از رطوبت منزل در کنترل بیماری

آسم موثر است.

۱۵- عوامل حساسیت زای حیوانات نظیر پر، مو یا مدفوع حیوانات

خانگی از علل ایبار و یا بدتر شدن علائم آسم هستند. از نگهداری

حیوانات خانگی و دست آموز در محیط داخل منزل فودداری کنید و به

هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات را به رفتواب ندهید. از به لکر بردن

بالش یا تشک حاوی پر، پشم یا کرک اجتناب نمایید.

۱۶- هیبره (ماییت) موجود در گردو غیر منزل از علل مهم بروز یا

تشدید علائم آسم مصوب می شود. برای مقابله با آنها بالش ها و

تشک ها را در پوشش های غیر قابل نفوز پیپیره و کلیه ملحفه ها را

هفته ای یک بار در آب داغ شسته و در آختاب خشک نماید و در

صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.

۱۷- سرفه های طولانی بیش از ۴ هفته، فس فس سینه مکرر، تنگی

نفس و احساس سنگینی در قفسه سینه از مهمترین علائم ابتلا به

بیماری آسم مصوب می شوند. در صورت مشاهده این علائم حتما با

پزشک فود مشورت نمایید.