**به مناسبت گرامیداشت روز جهانی آسم 1404**

**"امکان دسترسی به داروهای استنشاقی آسم برای همه بیماران"**

**آسم یک اختلال التهابی مزمن و غیرواگیر راه های هوایی است که در آن بیمار به طور مکرر دچار سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه و احساس فشار بر روی قفسه سینه می شود.**

**عوامل محرک و آغازگر آسم:**

1.عفونت های دستگاه تنفسی ( سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سینوزیت و ...)

* دستها را مدام بشوئید.
* از حوله کاغذی جهت خشک کردن استفاده کنید.
* از لیوان، مسواک، حوله و دستمال کاغذی شخصی استفاده کنید.
* سالانه واکسن آنفلوانزا تزریق کنید.

2.عوامل حساسیت زای حیوانات (پر،مو، پشم، خز، ...)

* حتی الامکان از نگهداری حیوانات خانگی در داخل خانه اجتناب کنید.
* به هیچ وجه به حیوانات خانگی اجازه ورود به اتاق خواب و خوابیدن روی تخت خواب را ندهید و درب اتاق خواب را همیشه ببندید
* به حیوانات اجازه نشستن روی مبل و راحتی را ندهید.
* برای کم کردن پوسته ریزی، به صورت هفتگی حیوان خانگی را حمام کنید.
* با جاروبرقی های دارای فیلتر هپا (HEPA) که ذرات ریز را به خوبی جذب می کنند، هفتگی منزل را جارو کنید.
* هفتگی با دستمال مرطوب گردگیری کنید

3.سوسک ها

* غذا و زباله را بدون حفاظ و سرباز نگذارید
* زباله ها را در سطل مخصوص زباله، خارج از منزل بگذارید.
* برای از بین بردن سوسک ها، استفاده از غذاهای سمی به استفاده از حشره کش ها و سموم ارجحیت دارد.
* نشتی لوله های آب و فاضلاب را برطرف کنید.

4.هیره یا مایت (موجودات میکروسکوپی که تغذیه آن ها از پوسته ریزی بدن انسان است. محل زندگی آن ها در پرزهای فرش، بالش، اثاثیه منزل، عروسک های پشمی، ملحفه ها و پرده ها می باشد.

* بالش ها و تشک ها را در پوشش هایی غیرقابل نفوذ بپیچید
* ملحفه ها را هر هفته در آب داغ شسته و در آفتاب خشک کنید.
* روی روکش مبل و راحتی نخوابید.
* اتاق خواب آفتاب گیر، دارای نور کافی و تهویه مناسب باشد.
* نگهداری عروسک های پشمی را در اتاق کودکان به حداقل برسانید
* هنگام نظافت ترجیحاً فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد و از جارو برقی با فیلتر هپا استفاده کنید.

5.گرده گل و گیاه:

* در فصل های گرده افشانی، با بستن در و پنجره ها، از نفوذ گرده ها به منزل جلوگیری کنید.
* در ساعات اولیه صبح و هنگام غروب از حضور در فضاهای سبز نظیر پارک ها اجتناب کنید.

6.کپک ها و قارچ ها(در حمام ، زیرزمین، در جاهای مرطوب، دستگاه های بخور و گلدان ها دیده می شوند)

* اتصالات لوله ها و فاضلاب را مرتب چک و نشتی آن ها رابرطرف کنید.
* در صورت مشاهده کپک، با برس سفت و آب داغ و صابون غیر قلیایی، آن را تمیز کنید.
* رطوبت گیر در محل های مرطوب نصب کنید و سطل های منزل را روزانه خالی کنید
* هنگام استحمام، هواکش حمام را روشن کنید.
* از استفاده مداوم از دستگاه بخور اجتناب نموده و رطوبت داخل منزل را زیر 50 درصد نگه دارید.

7.غذاها و مواد افزودنی:

* در 6 ماه اول زندگی کودک را منحصراً با شیر مادر تغذیه کنید و از شیر خشک و گاو استفاده نکنید.
* غذاها و مواد محرک خوراکی را که نسبت به آن ها آلرژی دارید با راهنمایی پزشک شناسایی و از مصرف آن ها پرهیز کنید.
* هنگام خرید موادغذایی بسته بندی، به اطلاعات پشت بسته در مورد مواد تشکیل دهنده توجه کنید.
* با تنظیم میزان غذای مصرفی و ورزش از بروز چاقی پیشگیری کنید.

8.ریفلاکس گوارشی ( برگشت محتویات معده به مری)

* در صورت وجود ریفلاکس، با درمان مناسب، تشدید علائم و عود حملات آسم را به حداقل برسانید.
* از مصرف مواد تشدید کننده ریفلاکس نظیر غذاهای پرچرب و سرخ شده، شکلات و قهوه، ادویه جات، پیاز و ... خودداری کنید.
* بلافاصله بعد از غذاخوردن از دراز کشیدن و خوابیدن اجتناب کنید.

9.دود ( هر نوع دود اعم از دود سیگار، تنباکو، دود ناشی از ذغال، سوزاندن زباله های صنعتی و برگ ها، دود ناشی از پخت و پز، عود و اسپند)

* از مصرف هرگونه مواد دخانی پرهیز کنید
* داخل منزل و فضاهای بسته به هیچ کس اجازه سیگار کشیدن ندهید.
* از مواجهه با آتش هیزم در اردو و مکان های که دود دارند پرهیز کنید.
* از وسایل گرمایش دودزا ( بخاری نفتی یا چوبی، شومینه، تنور و ...)در منزل استفاده نکنید.

10.آلودگی هوا:

* شاخص کیفیت هوا را مرتب چک کنید و در روزهایی که هوا آلوده است، درب ها و پنجره ها را ببندید و از منزل خارج نشوید. در صورت نیاز به خروج از منزل، حتما از ماسک مناسب استفاده نمائید.
* در روزهایی که هوا آلوده است از انجام ورزش و فعالیت بدنی در هوای آزاد خودداری کنید.

11.عوامل شغلی ( ذراتچوب، چسب، رنگ و سایر مواد شیمیایی، آرد و غلات و ...)

* در صورت تشدید علائم بیماری در محیط کار حتما با پزشک یا مراقب سلامت محیط کار خود مشورت نمایید

12.آب و هوا( آب و هوای سرد یا هوای با رطوبت بالا یا تغییرات آب و هوایی)

* پیش بینی های هواشناسی محل زندگی خود را روزانه کنترل کنید
* در روزهایی که هوا غبارآلود یا شرجی ( رطوبت بالا) است.پنجره ها را بسته و تهویه را روشن کنید.
* در هوای سرد و با آب و هوای متغیر، صورت خود را با ماسک بپوشانید

13.بوهای تند: (محلول های نظافت، عطر، ادکلن، رنگ ها، لوسیون های معطر،بوگیرها، وسایل نقاشی)

* مصرف خوشبو کننده ، عطر و ادکلن و ... را به حداقل برسانید
* ازتهویه مناسب در منزل استفاده کنید.
* نظافت منزل و استفاده از شوینده ها و سفیدکننده ها را هنگامی که فرد مبتلا به اسم در منزل نیست انجام دهید.
* از مصرف شوینده ها و سفیدکننده های غیر استاندارد ومخلوط کردن این مواد با یکدیگر اجتناب نمائید.

14.هیجانات و اختلالات روحی ( گریه کردن، خندیدن زیاد، موقعیت های استرس زا، اضطراب و افسردگی و ...)

* حتی المقدور از قرار گرفتن فرد مبتلا به آسم در معرض هیجانات روحی و عاطفی شدید و شرایط استرس زا جلوگیری کنید.
* در صورت وجود بیماری های همزمان نظیر اضطراب و افسردگی، حتما با پزشک معالج مشورت کنید.

15.ورزش

* ورزش در هوای سرد و خشک مانند اسکی با احتیاط انجام شود.
* قبل از شروع ورزش باید با نرمش به تدریج بدن را گرم و پس از پایان ورزش نیز بدن را خنک کرد.
* در صورت بروز علائم هنگام ورزش، ضمن ادامه داروهای نگهدارنده باید یک ربع قبل از ورزش اسپری سالبوتامول مصرف شود.
* اسپری سالبوتامول همیشه باید نزد بیمار باشد.
* از شنا کردن در استخرهای کلردار به ویژه در زمان تشدید بیماری پرهیز شود.

**دکتر مریم یزدی زاده**

**رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر**

**معاونت بهداشت استان**