**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.
* دستها را مدام بشوئید.
* حتی الامکان از نگهداری حیوانات خانگی داخل خانه اجتناب کنید.
* به هیچ وجه به حیوانات خانگی اجازه ورود به اتاق خواب و خوابیدن روی اتاق خواب را ندهید و درب اتاق خواب را همیشه ببندید.
* برای از بین بردن سوسک ها، استفاده از غذاهای سمی به استفاده از حشره کش ها و سموم ارجحیت دارد.
* ملحفه ها را هر هفته در آب داغ شسته و در آفتاب خشک کنید.
* 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.
* در فصل های گرده افشانی، با بستن در و پنجره ها، از نفوذ گرده ها به منزل جلوگیری کنید.
* در صورت مشاهده کپک، با برس سفت و آب داغ و صابون غیر قلیایی، آن را تمیز کنید.
* هنگام استحمام، هواکش حمام را روشن کنید.
* در 6 ماه اول زندگی کودک را منحصراً با شیر مادر تغذیه کنید و از شیر خشک و گاو استفاده نکنید.
* تغذیه کودک طبق کارت رشد مخصوص موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری های الرژیک ازجمله آسم می شود
* غذاها و مواد محرک خوراکی را که نسبت به آن ها آلرژی دارید با راهنمایی پزشک شناسایی و از مصرف آن ها پرهیز کنید.
* از مصرف مواد تشدید کننده ریفلاکس نظیر غذاهای پرچرب و سرخ شده، شکلات و قهوه، ادویه جات، پیاز و ... خودداری کنید،حتما بین وعده های غذایی وخواب 2ساعت فاصله را رعایت کنید
* هنگام خوابیدن بالش خود را با زاویه 45 درجه قرار دهید
* بلافاصله بعد از غذاخوردن از دراز کشیدن و خوابیدن اجتناب کنید.
* 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* حتی المقدور از قرار گرفتن فرد مبتلا به آسم در معرض هیجانات روحی و عاطفی شدید و شرایط استرس زا جلوگیری کنید.
* 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**