

## پیام های بهداشتی پوش ملی آسم

- ۱) آسم بیماری عفونی و مسری نیست هرچند عفونت های ویروسی تنفسی می توانند موجب بدتر شدن بیماری آسم شوند.
- ۲) به افراد مبتلا به آسم جز در شرایط حاد 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 سرفه و تنگی نفس می گردد نیم ساعت قبل از ورزش از اسپری سالبوتامول استفاده کند.
- ۳) استفاده از کورتون های استنشاقی در درمان آسم، تاثیری در رشد و یا قد کودکان ندارد.
- ۴) درمان های جایگزین نظیر هومیوپاتی، طب سوزنی، حجامت، طب سنتی و داروهای گیاهی و استفاده از ترکیباتی نظیر عنبر نسارا، تاثیر ثابت شده ای در درمان آسم ندارند.
- ۵) هیچ شواهدی مبنی بر مفید بودن مکمل ها نظیر ویتامین ها، فرآورده های حاوی الکترولیت ها (نظیر منیزیم)، آنتی اکسیدان ها (ویتامین های C, E, ...) و پروبیوتیک ها در درمان بیماری آسم وجود ندارد.
- ۶) علائم 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.
- ۷) اگر چه اختلالات روحی روانی مانند اضطراب و افسردگی می توانند باعث تشدید آسم شوند ولی آسم یک بیماری روحی روانی نیست.
- ۸) 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.
- ۹) آسم شایعترین بیماری مزمن دوران کودکی و شایعترین علت بستری در بیمارستان در این سنین و نیز شایعترین علت غیبت طولانی از مدرسه است.
- ۱۰) تغذیه با شیر مادر به ویژه در ۶ ماهه اول زندگی موجب کاهش ابتلا به بیماری آسم و آلرژی می گردد.
- ۱۱) دود سیگار و سایر مواد دخانی (پیپ، قلیان، ...) از مهمترین علل بروز و تشدید علائم بیماری آسم است. از هرگونه مواجهه با دود دخانیات 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.
- ۱۲) استفاده از ادویه جات، فلفل و غذاهای آماده و کنسروی سبب ایجاد و تشدید آسم و آلرژی می شود. مصرف میوه، سبزی و غذاهای تازه را جایگزین فست فودها و غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و رنگ های غذایی کنید.

۱۳) چاقی یکی از عوامل خطر بروز علائم آسم است، در صورتی که چاق هستیید به دنبال راهکارهایی برای کاهش وزن بوده و چنانچه وزنی متعادل دارید برای حفظ وزن متناسب خود تلاش نمایید.

۱۴) هوای آلوده حاوی مواد شیمیایی متعددی است که موجب بروز و تشدید علایم بیماران مبتلا به آسم می شود. در شرایط آلودگی هوا خروج 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 پخت و پز و گرمایشی غیر دودزا استفاده نمایید.

۱۵) ذرات گرد و غبار، مواد شیمیایی و بخارات و گازهای مضر موجود در محیط کار از علل اصلی ایجاد بیماری آسم محسوب می شوند. با ایجاد تهویه مناسب در محل کار و استفاده از وسایل ایمنی استاندارد از خود و دیگر همکارانتان محافظت کنید.

۱۶) دود اسپند نه تنها تاثیری در پیشگیری از ابتلا به آسم ندارد بلکه دود هرگونه ماده سوختنی می تواند سبب تشدید علائم آسم گردد.

۱۷) مبارزه با سوسک و جلوگیری از رطوبت منزل در کنترل بیماری آسم موثر است.

۱۸) عوامل حساسیت زای حیوانات نظیر پر، مو یا مدفوع حیوانات خانگی از علل ایجاد و یا بدتر شدن علائم آسم هستند. از نگهداری حیوانات خانگی و دست آموز در محیط داخل منزل خودداری کنید و به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات را به رختخواب ندهید. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم یا کرک اجتناب نمایید.

۱۹) هیسه (مایت) موجود در گردو غبار منزل از علل مهم بروز یا تشدید علائم آسم محسوب می شود. برای مقابله با آنها بالش ها و تشک ها را در پوشش های غیر قابل نفوذ پیچیده و کلیه ملحفه ها را هفته ای یک بار در آب داغ شسته و در آفتاب خشک نمایید و در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.

۲۰) سرفه های طولانی بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر، تنگی نفس و احساس سنگینی در قفسه سینه از مهمترین علائم ابتلا به بیماری آسم محسوب می شوند. در صورت مشاهده این علائم حتما با پزشک خود مشورت نمائید.

۲۱) یکی از مهم ترین علل عدم کنترل آسم، کاهش یا قطع مصرف خودسرانه داروهای کنترل کننده آسم است.

۲۲) استفاده بیش از دو بار در هفته از اسپری سالبوتامول نشانه عدم کنترل بیماری آسم است.

۲۳) 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 عبارتند از: شناخت عوامل خطر

ایجاد کننده و پرهیز از آنها، درمان مناسب و مستمر و آگاهی در خصوص علائم هشدار و روش های خود مراقبتی.