



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهرستان سروآباد

محرک‌های آسم را بشناسید:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ✓ ورزش سنگین | ✓ هوای سرد و گرم |
| ✓ کپک و قارچ | ✓ سیگار |
| ✓ دود حاصل از آتش | ✓ گرد و خاک |
| ✓ سوسک حمام | ✓ حیوانات خانگی |
| ✓ هوای آلوده | ✓ بوی شدید |
| ✓ برخی غذاها و ادویه جات | ✓ مواد شیمیایی با بوی تند |
| ✓ گرده گیاهان | ✓ احساسات |

نحوه‌ی مدیریت آسم:

❖ هنگام شروع مشکلات تنفسی از برنامه اجرایی کنترل آسم استفاده کنید.

- این برنامه توضیح می‌دهد که حتی در صورت احساس سلامت، باید از چه داروهایی به‌طور منظم استفاده شود.
- توضیح می‌دهد اگر با مشکلات تنفسی مواجه شدید، چگونه دوز دارویی خود را افزایش دهید.
- برنامه اجرایی کنترل آسم به شما کمک می‌کند بیماریتان را کنترل کنید.

❖ از یک دفتر یادداشت، برای پیگیری علائم روزانه خود استفاده کنید.

- یک فرم یادداشت روزانه (که همچنین کارت یادداشت روزانه نامیده می‌شود) به شما در پیگیری علائم روزانه‌تان کمک می‌کند.

❖ از مواجهه با محرک‌ها پرهیزید.

- محرک‌های آسم خود را بشناسید و بیاموزید که چگونه از برخورد با آن‌ها پرهیز کنید.

❖ داروهای خود را مطابق دستور پزشک استفاده کنید.

- مهم است که داروی آسم خود را مطابق تجویز و دستور پزشکتان استفاده کنید.
- اگر از داروی خود به‌طور منظم استفاده کنید، می‌توانید از بروز اورژانس‌های آسم در امان بمانید.

❖ از وسیله تجویز دارو به‌طور صحیح استفاده کنید.

- اگر داروی آسم به محل صحیح در مجاری تنفسی شما نرسد، به کنترل آسم کمکی نمی‌کند.
- از پزشک خود بخواهید زمانی که درحال مصرف دارو هستید، بر نحوه استفاده از وسیله تجویز دارو توسط شما نظارت کند.

❖ از ابتال به سرماخوردگی، آنفلوانزا و عفونت‌های ویروسی پرهیز کنید.

- دست‌های خود را مرتب بشویید. شستن مناسب دست‌ها می‌تواند به کاهش سرایت میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا کمک کند.

