

## «پیام های بهداشتی در خصوص بیماری آسم» روز جهانی آسم ۱۴۰۴

- (۱) آسم بیماری عفونی و مسری نیست
- (۲) بیماری آسم مختص کودکان نیست و در هر سنی می تواند رخ دهد.
- (۳) افراد مبتلا به آسم جز در شرایط حاد بیماری، قادر به انجام ورزش می باشند.
- (۴) استفاده از کورتون های استنشاقی در درمان آسم، تاثیری در رشد و یا قد کودکان 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.
- (۶) دود اسپند نه تنها تاثیری در پیشگیری از ابتلا به آسم ندارد بلکه دود هرگونه ماده سوختنی می تواند سبب تشدید علائم آسم گردد.
- (۷) آسم یک بیماری مزمن است و بعضی از بیماران لازم است داروهای خود را طولانی مدت استفاده کنند.
- (۸) تغذیه با شیر مادر به ویژه در ۶ ماهه اول زندگی موجب کاهش ابتلا به بیماری آسم و آلرژی می گردد.
- (۹) مهم ترین عوامل خطر بیماری آسم عبارتند از: دود سیگار و سایر مواد دخانی (پیپ، قلیان، ...) ادویه جات، چاقی، هوای آلوده، ذرات گرد و غبار، مواد شیمیایی و بخارات و گازهای مضر موجود در محیط کار، عوامل حساسیت زای حیوانات نظیر پر، مو یا مدفوع حیوانات خانگی، گرد و غبار منزل
- (۱۰) یکی از مهم ترین اقدامات جهت پیشگیری و کنترل آسم، پرهیز از عوامل خطر بیماری است
- (۱۱) سرفه های طولانی بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر، تنگی نفس و احساس سنگینی و فشار در قفسه سینه، از مهمترین علائم ابتلا به بیماری آسم محسوب می شوند. در صورت مشاهده این علائم حتما با پزشک خود مشورت نمائید.
- (۱۲) از مهم ترین علل عدم کنترل آسم، کاهش یا قطع مصرف خودسرانه داروهای کنترل کننده آسم است.
- (۱۳) یکی از بهترین راه های کنترل بیماری آسم، مصرف منظم و صحیح داروها است
- (۱۴) استفاده بیش از دو بار در هفته از اسپری سالبوتامول نشانه عدم کنترل بیماری آسم است.