



بسمه تعالی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

محرك های آسم را بشناسید :

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



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 به طور 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 بیماری تان 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 روزانه تان کمک می‌کند.

❖ از مواجهه با محرک‌ها بپرهیزید.

• 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 به طور منظم استفاده کنید، می‌توانید از بروز اورژانس‌های آسم در امان بمانید.

❖ از وسیله تجویز دارو به طور 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 در حال مصرف دارو هستید، بر نحوه استفاده از وسیله تجویز دارو توسط شما نظارت کند.

❖ از ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونت‌های ویروسی پرهیز کنید.

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

