



مرکز آموزشی درمانی پژوهشی
شهید دکتر بهشتی (د)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

آسم چیست؟



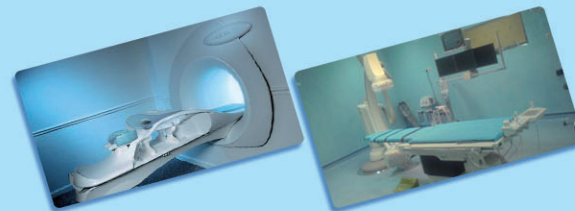
تهیه کننده: فریبا دهقانی
کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم

آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰ فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

bmc.muq.ac.ir

– موقع خواب زیر سر خود را بالا بیاورید که ترشحات مخاطی در قسمتهای انتهایی ریه جمع نشوند.

– به منظور رقیق کردن ترشحات مایعات بیشتری مصرف کنید.

– ترشحات با انجام سرفه مؤثر و انجام دم و بازدم عمیق خارج گردد.

– سیگار نکشید و در مجاورت دود سیگار نیز قرار نگیرید.

– به هنگام هشدار در مورد آلودگی هوا یا در منزل بمانید یا در صورت بیرون رفتن ماسک بزنید.

– همیشه و قبل از ترک منزل داروها و اسپری‌های خود را همراه داشته باشید و قبل از اتمام، آنها را تهیه کنید.

– با لشتکها و تشکها را در پوششهایی (مثلاً پلاستیکی) غیر قابل نفوذ بپیچید.

– از بکار بردن بالشها و تشکهای پریشم و کرک دار خودداری کنید.

پیشگیری و درمان:

بهترین درمان آسم پیشگیری از بروز حملات به وسیله اجتناب از عوامل شروع کننده و تشدید کننده آسم است.

درمان دارویی و نوع دارو توسط پزشک شما و بسته به نوع آسم و وضعیت شما تجویز می‌شود.

– داروها را همانگونه که پزشک تجویز نموده است، مصرف کنید و در صورت بروز هرگونه عارضه و مشکل به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

– برخی از مردم نگران اعتیاد و وابستگی به داروهای آسم هستند، که چنین باوری درست نیست.

– آیا آسم ریشه کن می‌شود؟

تا کنون راه حلی برای ریشه کن کردن آسم پیدا نشده است ولی این بیماری را می‌توان با رعایت موارد پیشگیری کنترل کرد که علایم و حملات آن نیز پیشگیری شوند.

– جهت حمایت و کنترل بیماری خود، عضو انجمن حمایت از بیماران ریوی، شهر خود شوید و کارت عضویت خود را همیشه همراه داشته باشید.

– همیشه مجهز باشید و داروهای آسم را به همراه داشته باشید.

منابع:

– برونر و سودارت تنفس ۲۰۱۰

ترجمه: پدram رازی، نشر: جامعه نگر- سالمی.

– انجمن آسم و آلرژی ایران – راهنمای آلرژی‌ها

www.drgreene.com

www.daneshnameroshd.ir