

- چه عواملی خطر آسم را افزایش می دهند :
- \* ابتلا حداقل یکی از بستگان خونی به آسم
- \* چاق بودن و اضافه وزن
- \* قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- \* قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی و مواد شیمیایی مورد استفاده در برخی شغل ها ( گرد و غبار فلزات و پنبه )
- اصولی که باید توسط بیمار رعایت شود :
- \* مصرف به موقع دارو
- \* مصرف ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز از سفت شدن ترشحات راههای هوایی جلوگیری می کند .
- \* از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا مشورت کنید .
- \* برخی از اسپری ها به طور مثال بکلومتازون باعث عفونت های قارچی دهان و حلق می شود به همین دلیل برای کاهش عفونت های قارچی بلافاصله بعد از اسپری زدن دهان خود را آب بکشید .
- \* شستشوی ملایم و پتو هفته ای یک بار با آب داغ و خشک کردن آن با آفتاب
- \* عدم استفاده از فرش های پرزدار در اتاق خواب
- \* پوشش مناسب بالش و تشک
- \* شستشوی پرده ها و اسباب بازی های پشمی
- \* عدم تماس و نگهداری حیوانات خانگی
- \* عدم استعمال دخانیات
- \* تهویه مناسب در محل زندگی
- \* عدم استفاده از مواد غذایی محرک
- \* ورزش محرک ، شایعی برای آسم می باشد قبل از ورزش از داروهای گشاد کننده برونش استفاده نمائید .
- در صورت بروز موارد زیر فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید .
- \* خس خس و سرفه های شبانه
- \* فشار در قفسه سینه که شما را دچار مشکل کرده باشد .
- \* بیش از همیشه نیاز به اسپری داشته باشید .
- \* اگر به دلیل تنگی نفس در راه رفتن یا صحبت کردن با مشکل روبرو می شوید .
- \* کبودی لب ها و صورت و نوک انگشتان و ضربان قلب بالا اضطراب به دلیل تنگی نفس از علائم اورژانس می باشد که نیاز فوری به درمان دارند .

منبع : پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث تنفس و تبادلات گازی

با آرزوی سلامتی و تندرستی  
واحد آموزش سلامت همگانی

\* شماره تماس جهت پاسخگویی به سوالات شما ( ۰۸۷۳۵۲۲۰۱۵۰ داخلی ۴۵۶ )