

Enough Asthma Deaths



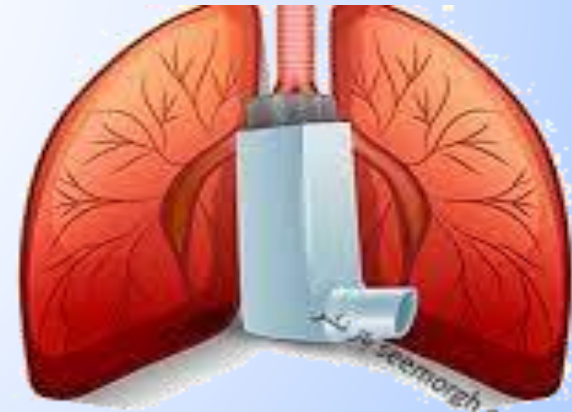
هوای بهتر تنفس بهتر

روز جهانی آسم

۳ می ۲۰۲۲ مصادف با ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار

واحد آموزش و ارتقای سلامت



MAY 3
WORLD **ASTHMA** DAY



سازمان جهانی بهداشت اقدام برای افزایش آگاهی در خصوص بیماری آسم و عوامل خطر آن و برنامه ریزی و همکاری در جهت پیشگیری و کنترل این بیماری، اولین سه شنبه ماه می را به عنوان روز جهانی آسم نامگذاری کرده است.

آسم یک بیماری غیر واگیر است که اغلب جنبه ارثی داشته و می تواند در هر سنی رخ دهد، اما تقریباً نیمی از تمام موارد جدید بیماری، در کودکان زیر ۱۰ سال بروز می نماید. آسم یکی از شایع ترین بیماری های مزمن تنفسی در جهان است.

علائم آسم

• سرفه‌ی خشک یا همراه با

خلط اندک (مخصوصاً هنگام

خندیدن یا تحرکات شدید)

• خس‌خس سینه (ویزینگ)

• تنگی نفس

• احساس فشار در قفسه‌ی

سینه

• خستگی



آسم یک بیماری حمله‌ای است که در فواصل معین بروز می‌نماید، معمولاً حملات آسم، کوتاه‌مدت است و هر حمله بیش از چند دقیقه تا چند ساعت طول نمی‌کشد؛ بعد از پایان این مدت و درمان‌های مناسب به نظر می‌رسد که بیمار بهبودی کامل پیدا کرده است. یکی از دلایل تورم راه‌های هوایی در افراد مبتلا به آسم، آلرژی است.

برخی از شایع ترین عوامل محرک آسم عبارتند از:

• عوامل آلرژی‌زا در فضای باز، مانند گرده‌های علف، چمن، درختان و

گیاهان

• عوامل آلرژی‌زا در داخل منزل، مانند شوره حیوانات خانگی، گرد و غبار

مواد آلوده‌کننده، مانند دود، بخارهای شیمیایی یا مواد معطر قوی

• سرماخوردگی، آنفلوانزا و سایر بیماری‌ها

• ورزش‌های سخت و تحرک بالا

• شرایط آب و هوایی، مانند هوای سرد، بسیار خشک، بسیار مرطوب برخی

داروه و استرس

• فشار روانی و استرس



توصیه‌هایی برای افراد دچار آسم



- در صورتی که داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور پزشکتان و تا زمان تعیین شده مصرف کنید.
- درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه این داروها جدا خودداری کنید.
- از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.
- از مصرف خودسرانه داروهایی که باعث بروز حمله آسم می‌شوند (مثل: آسپرین) خودداری کنید.

• اسپری‌هایی مثل سالبوتامول معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می‌روند.



• از ورزش کردن در هوای سرد خودداری کنید

• از برخورد و تماس با مواد آلرژن یا حساسیت‌زا خودداری کنید.

• از ملحفه و لباس‌های کاملاً نخی استفاده کنید.

• خود را در معرض دود دخانیات قرار ندهید.

• اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماری‌های عفونی را کاملاً رعایت کنید تا

دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا نشوید

• از استرس و اضطراب و فشارهای روانی و هیجانات عاطفی دوری کنید.