

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 ملافه 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 پشیمی

*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 نمایید .

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 .

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کارگروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه : ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-SCGUI-CGC-12