



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه (س)

آسم

Asthma

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



درمان های خانگی برای آسم:

هرچند بیشتر افراد مبتلا به آسم برای درمان و کاهش شدت بیماری از دارو استفاده می کنند، اما می شود در کنار مصرف این دارو ها با رعایت موارد زیر نیز بیماری آسم را بهبود بخشید.

این موارد شامل:

- وسایل خانه و محل کار خود را همیشه گردگیری کرده و از آلوده شدن آنها جلوگیری کنید.

- اگر هوای بیرون از خانه سرد بود با شال یا ماسک بینی و دهان خود را بپوشانید.

- ابتلا به آسم به این معنا نیست که شما نمی توانید ورزش نمایید، ورزش آرام و معتدل با مشورت پزشک می تواند به شما کمک نماید.

- یک رژیم غذایی سالم را دنبال کرده و طیف گسترده ای میوه و سبزیجات مصرف نمایید. رژیم غذایی مناسب باعث تقویت ریه ها می شود.

- در صورتیکه چاق هستید بدنبال راههای برای کاهش وزن بوده و همچنین اگر وزنی متعادل دارید، برای حفظ وزن و تناسب اندامتان تلاش نمایید.

- از مواد آلرژی زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید.

- داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید؛ توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید، مصرف داروها را قطع نکنید .



*کانال تلگرام بیمارستان :
@zahrayemarziye

آسم یک بیماری غیر عفونی غیر واگیر است در آن راه های هوایی که مسیر عبور هوا به ریه هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی و آسانی به ریه ها داخل بدن نمی رسد .

در بعضی از افراد آسم فقط کمی باعث ناراحتی آنها می شود در حالیکه در دیگر افراد این بیماری شدید بوده و آنها را دچار مشکلات جدی و همچنین حملات شدید آسم می کند. هرچند درمان کامل بیماری آسم کشف نشده است اما می شود با راههایی این بیماری را کنترل کردن و شدت آن را کم نمود.



علائم شایع :

- ۱- احساس فشردگی در قفسه سینه
- ۲- تنگی نفس
- ۳- خس خس سینه به هنگام بازدم
- ۴- سرفه، خصوصاً در شب، معمولاً همراه با خلط غلیظ
- ۵- تنفس سریع و سطحی
- ۶- مشکل در تنفس

اگر این علامت ها مشاهده شد فرد دچار حمله آسم شده :

- آبی شدن پوست
- تنفس صدادار شبیه خرخر
- ناتوانی در صحبت کردن
- بی قراری یا گیجی
- تلاش شدید برای تنفس



Rachael Novak

عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند شامل :

- ۱- ابتلای بستگان درجه یک (پدر، مادر و) به آسم
- ۲- چاق بودن و اضافه وزن
- ۳- سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران
- ۴- فرزندان مادرانی که در هنگام بارداری سیگار می کشیدند .
- ۵- قرار گرفتن در برابر دود ماشین ها و سایر آلودگی های هوا
- ۶- قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی و مواد شیمیایی مورد استفاده در بعضی از شغل ها

