



## عوامل تشدید کننده آسم را بشناسیم



خشم



استرس



حیوانات خانگی



گرد و خاک



سیگار



آلودگی



گرده افشانی



حشرات خانگی



هوای خنک



**سرفه های طولانی بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر، تنگی نفس و احساس سنگینی در قفسه سینه از مهمترین علائم ابتلا به بیماری آسم است**



**استفاده از ادویه جات، فلفل و غذاهای آماده و کنسروی  
سبب ایجاد و تشدید آسم و آلرژی می شود**



**درمان های جایگزین نظیر هومیوپاتی، طب سوزنی، حجامت، طب سنتی و داروهای گیاهی و استفاده از ترکیباتی نظیر عنبر نسارا، تاثیر ثابت شده ای در درمان آسم ندارند**



**هیره (ماییت) موجود در گرد و غبار منزل از علل مهم بروز یا تشدید علائم آسم است**



**هوای آلوده حاوی مواد شیمیایی متعددی است که موجب  
بروز و تشدید علایم بیماران مبتلا به آسم می شود**



**چاقی یکی از عوامل خطر بروز علائم آسم است**



عوامل حساسیت زای حیوانات نظیر پر، مویا مدفوع حیوانات خانگی از علل ایجاد و یا بدتر شدن علائم آسم هستند

از نگهداری حیوانات خانگی و دست آموز در محیط داخل منزل خودداری کنید



اگر چه اختلالات روحی روانی مانند اضطراب و افسردگی می توانند باعث تشدید آسم شوند

**ولی آسم یک بیماری روحی روانی نیست**



**مبارزه با سوسک و جلوگیری از رطوبت منزل در کنترل بیماری آسم موثر است**



**تغذیه با شیر مادر به ویژه در ۶ ماهه اول زندگی  
موجب کاهش ابتلا به بیماری آسم و آلرژی می گردد**



**مبتلایان به آسم باید در شرایط حاد بیماری  
از ورزش کردن خودداری کنند**



**استفاده از اسپری در درمان آسم، تاثیری در رشد و یا قد کودکان ندارد**



**ذرات گرد و غبار، مواد شیمیایی، بخارات و گازهای مضر موجود  
در محیط کار از علل اصلی ایجاد بیماری آسم شغلی است**



**دود اسپند نه تنها تاثیری در پیشگیری از ابتلا به آسم ندارد**

1) **بلکه دود هرگونه ماده سوختنی می تواند سبب تشدید علائم آسم شود**



**کاهش یا قطع مصرف خودسرانه داروهای کنترل کننده آسم  
از مهم ترین علل عدم کنترل این بیماری است**



استفاده از اسپری سالبوتامول بیش از دو بار در هفته

از نشانه های آسم کنترل نشده است



**مصرف مکمل ها نظیر ویتامین ها و ...**

**تاثیری در درمان بیماری آسم ندارد**