

# پیشگیری از محرک های آسم

## آسم چه نوع بیماری است؟

آسم یک بیماری مزمن است که بر لوله های حمل هوا در ریه ها تاثیر میگذارد آسم باعث تنگی نفس، خس خس سینه و فشار قفسه سینه توام با سرفه در طی شب یا صبح زود میشود. بیماری آسم درمان نمیشود ولی قابل کنترل است.

## علائم بیماری آسم

علائم آسم برای همه یکسان نیست اما برخی از علائم رایج این بیماری به شرح زیر میباشد:

- تنگی نفس:- به معنای این است که نمیتوانید به اندازه کافی در ریه خود هوا وارد کنید.
- فشار قفسه سینه :- احساسی مانند بستن کش به دور قفسه سینه است.
- خس خس :- صدای سوت مانند بلند یا کوتاهی است که هنگام دم و بازدم شنیده میشود.
- سرفه:- سرفه ملایم و خشک که اغلب در شب یا صبح اتفاق میافتد و بیشتر از یک هفته طول میکشد.

## محرکهای آسم چه هستند؟

محرک های آسم چیزهایی هستند که یک حمله آسمی را آغاز می کنند یا باعث بدتر شدن آسم شما می شوند . مهم است که بدانید که محرک های شما چیستند و راه های اجتناب از آنها را فراگیرید. دوری کردن از محرک های آسم شما می تواند به شما در جلوگیری از یک حمله آسمی کمک کند.

## برخی از محرکهای شایع آسم

### حیوانات خانگی / حیوانات خز دار

برخی از افراد به تکه های پوست ( شوره ) ، بزاق خشک ، روغن، ادرار و مدفوع سگ، گربه، جوندگان و دیگر حیوانات خانگی با خز و پر حساسیت دارند.

- گربه ها، سگ ها و حیوانات خانگی پر دار را اگر باعث افزایش محرک های آسم می شوند
- خارج از خانه یا خارج از اتاق خواب خود نگاهدارید .
- حیوانات خانگی را به طور مرتب حمام کنید یا یک خانه جدید برای حیوان خانگی خود در نظر داشته باشید.



### غبار

بسیاری از افراد مبتلا به آسم به کرم های غباری حساسیت دارند . کرم های غباری مانند " حشرات " کوچکی هستند که نمی توانید آنها را ببینید و در رختخواب، تشک، بالش ها ، ملافه ها و روتختی شما ، اسباب بازی های پر شده و فرش زندگی می کنند.

- تشک و بالش را در یک پوشش ضد غبار بپوشانید.
- ملافه ها و پتوهای خود را هر هفته در آب گرم بالاتر از 120 درجه بشویید.
- اسباب بازی های توپر شده را از اتاق خواب بیرون ببرید یا اسباب بازی را هر هفته با آب گرم بشویید.
- در هنگامی که اتاق ها در حال جارو شدن هستند و برای مدت کوتاهی بعد از جارو کردن بدخل اتاق ها نروید.
- فرش را در صورت امکان از اتاق خواب بیرون ببرید.

### سیگار کشیدن

دود سیگار می تواند ریه های افراد مبتلا به آسم را تحریک کند. کودکانی که با افرادی که سیگار می کشند زندگی می کنند و در معرض دود سیگار هستند بیشتر احتمال گرفتن آسم را دارند.

- اجازه سیگار کشیدن در داخل خانه یا در اتومبیل را ندهید.
- کودکان را از دود سیگار دور نگاهدارید .



## سوسکها



بسیاری از افراد که مبتلا به آسم هستند به مدفوع خشک شده و باقی مانده از سوسک ها حساسیت دارند . سوسک ها به آب و غذا که در ظرفهای باز باشند جذب میشوند.

- مواد غذایی و زباله را در ظروف سر بسته نگه دارید و هرگز غذا را بیرون نگذارید.
- سوسک های خانه خود را از بین ببرید.
- تمام مواد غذایی را از اتاق خواب خود دور نگه دارید.

## آب و هوا / گرد و غبار

تغییرات آب و هوامانند رطوبت بالا یا دمای انجماد ممکن است محرک حمله های آسمی شوند. گرده از گیاهان مانند علف ، علف های هرز ، درختان و گل ها می توانند باعث واکنش های حساسیتی شوند و همچنین محرک حمله های آسم بشوند.

- بینی و دهان خود را با یک شال در روزهای سرد و هنگام وزش باد بپوشانید .
- در داخل خانه با پنجره های بسته باقی بمانید، و از دستگاه تهویه هوا در خانه و ماشین خود استفاده کنید.
- از بیرون رفتن در روزها و در زمان هایی که تعداد گرده ها در هوا بالا است اجتناب کنید.

## کپک

کپک یک نوع قارچ اسپوردار است که می تواند بعد از استنشاق باعث حملات آسمی گردد. کپک را می توان در مناطق مرطوب بمانند زباله ها پیدا کرد.

- چمن های بریده شده انباشته را پس از زدن چمن ها بردارید .
- ظروف زباله را تمیز و خشک نگه دارید.
- مناطق کپک زده و پرده های حمام را با یک تمیز کننده ای که ماده سفید کننده (بلیچ) دارد پاک کنید.



## دود، بوی قوی، اسپری ها و آلودگی هوا

دود ، بوی قوی و اسپری ها می توانند راه های هوایی حساس را در هنگام استنشاق آزار دهند. تولید گازهای گلخانه ای صنعتی مانند دود از اتومبیل ها نیز می تواند موجب حمله آسمی شود.

- در صورت امکان، از اجاق چوب سوز ، بخاری نفت سوز یا شومینه استفاده نکنید.
- سعی کنید از بوهای قوی و اسپری ها مانند عطر، پودر تالک ، اسپری مو و رنگ اجتناب کنید.
- فعالیت ها در فضای باز را به زمانی هایی که سطح آلودگی های هوا کم باشند برنامه ریزی کنید.