Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

آسم

چگونه می توانید مجرای تنفسی مسدود شده را باز کنید

نمی توانید آسم را شفا دهید. اما می توانید آن را تحت کنترل نگهدارید. آنچه که باید بدانید در اینجا درج شده است.

آسم چیست

آسم مجرای تنفسی شما را تنگ تر می کند. این امر باعث می شود که به سختی نفس بکشید. این امر می تواند باعث سرفه و خس خس شود.

چه کسی به آسم مبتلا می شود

تقریباً یک نفر از هر ده نفر مبتلا به آسم است. در کودکان رایج است. اگر والدین شما آسم دارند، شما نیز ممکن است به آن مبتلا باشید. اگر دچار آلرژی هستید، ممکن است به آن مبتلا شوید.

درمان آسم

جهت درمان آسم با پزشکتان همکاری نمایید. مواردی که باید از آن آگاهی داشته باشید ازاین قرار هستند:

داروهای تان را استفاده کنید

هر روز به منظور جلوگیری از بروز مشکلات از داروهای کنترل کننده استفاده کنید. به محض اینکه شروع به سرفه یا خس خس می کنید، از داروی تسلی دهنده استفاده کنید. ممکن است بتوانید از استنشاق کننده استفاده نمایید. استنشاق کننده ها دارو را به صورت ذرات کوچک رها می کنند و شما آنرا استنشاق می کنید. ممکن است مجبور به استفاده از فاصله گذار باشید. فاصله گذار لوله ای است که به استنشاق کننده شما وصل می شود. هوا و دارو را از طرف دیگر فاصله گذار تنفس کنید. استنشاق کننده را به طرف پایین فشار دهید و به آرامی به مدت سه تا پنج ثانیه نفس بکشید. نفس خود را برای ده ثانیه نگهدارید. قبل از استفاده از دوز یا مقدار بیشتر یک دقیقه صبر کنید.

در ارتباط با وضعیت تان همواره آگاه باشید

هر روز روی کاغذی بنویسید که حالتان چطور است. پزشکتان ممکن است به شما یک جریان سنج بیشینه بدهد. این وسیله به شما نشان خواهد داد که ریه هایتان تا چه حد خوب کار می کنند. برای نگهداری سابقه یا تاریخچه ای از سلامت ریه هایتان از این وسیله استفاده کنید.

از مواردی که آسم را تشدید می کند آگاه باشید

درختان، چمن، گلها یا موی حیوانات ممکن است آسم شما را تشدید دهد. همچنین دود یا هوای کثیف می تواند آسم را بدتر کند. ممکن است بعد از انجام ورزش یا هنگام سرماخوردگی احساس کنید که حالتان بدتر است. حتی برخی از غذاها می توانند آسم شما را آزار دهند. از این موارد دوری کنید. اگر آسم تان بدتر شد، بدانید که چه کار باید بکنید.

دیگر از چه مواردی باید آگاه باشید

موارد دیگری که می تواند آسم شما را تحریک کند یا آن را بدتر کند:

- وزن زیاد یا چاقی
- در خواب به مدتهای کمی دچار ایست تنفسی می شوید
- اسید معده تان بالا می آید
- دچار سرماخوردگی می شوید
- استرس یا تنش زیاد یا افسردگی دارید

برای کنترل آسم به پزشک مراجعه نمایید. اگر از داروهای دیگری استفاده می کنید ، یا موارد دیگری که آسم شما را آزار می دهد به او اطلاع دهید.

اگر از نحوه کنترل آسم آگاهی داشته باشید، بهتر نفس خواهید کشید.