



بهداشت

Asma

آسم

اگر از آسم یا مشکلات دیگر تنفسی که به آلرژی مربوط می شود رنج می برید، تدابیر مؤثری وجود دارند که می توانید برای کاهش حمله های آسم و آلرژی در زندگی روزانه تان آنها را به کار ببندید. علاوه بر این، داروهای مختلفی برای کمک به جلوگیری از بروز حملات در دراز مدت، در دسترس قرار دارند. با کمی توجه و تلاش، شما می توانید راحت تر تنفس کنید و تشخیص دهید چه چیزی باعث بروز حمله می شود. داخل یا خارج از خانه ذرات موجود در هوا که ما تنفس می کنیم، می توانند باعث بروز حملات آلژیک یا آسمی شوند. گرده ها؛ «مایت» حیوانات خانگی، گرد و خاک خانه، سوسکهها و آلودگی هوا فقط چند نمونه از چیزهایی هستند که می توانند موجب بروز حمله شوند. بیماریهای مختلف تنفسی مانند سرماخوردگی ساده و آنفولانزا نیز می توانند شروع دوره ای از این بیماری را موجب شوند. هوای سرد، دود تنباکو و ورزش نیز می توانند چنین جریانی را ایجاد کنند. از آنجا که افراد مختلف به دلایل متفاوت دچار حمله می شوند، تشخیص عوامل موجب شونده از اهمیت بسیاری برخوردار است. با یادداشت روزانه این عوامل بر حسب اولویت آنها، قادر خواهید بود از عواملی که فکر می کنید در شروع بیماری شما مؤثر هستند، دوری کنید. اگر کشف یا تشخیص عوامل دقیق شروع حمله مشکل است، آزمایش خود را در یک زمان به یک عامل احتمالی محدود و نتیجه را بررسی کنید.

عوامل خارجی را کنترل کنید

کنترل عوامل مؤثر در بیماری در خارج از منزل به سادگی امکان پذیر نیست. بهتر است هنگامی که پراکنندگی گرده یا آلودگی هوا زیاد است، از بیرون رفتن خودداری کنید. از توده های برگ یا علف های کوتاه شده که اغلب گرده و ذرات خاک را در خود دارند، همچنین از کوتاه کردن چمن، دود ماشینها و دودی که از سوزاندن چوب بوجود می آید، پرهیز کنید. دود تنباکو و چوب برای بیماران آلژیک و مبتلا به آسم کاملاً مسأله ساز هستند. اعضای خانواده نباید در منزل سیگار بکشند و از روشن کردن بخاریهای هیزومی در منزل باید خودداری شود. بیشتر حیوانات خانگی می توانند مشکل ساز باشند. اگر شما تشخیص دادید حیوانی که در منزل نگه می دارید، یکی از عوامل شروع دوباره بیماری شماست، بهترین کار این است که او را از خانه دور کنید، زیرا عوامل آلژیک زای حیوانات برای مدتی در گردوخاک خانه باقی می ماند و کم شدن اثر آن به زمان احتیاج دارد. اگر نمی خواهید حیوان را از خانه دور کنید، لاقبل مراقب باشید داخل اتاق خوابتان نشود. بهتر است برای کاهش خطر عوامل آلژیک حیوان در خانه، حیوان بیرون از منزل حمام شود. مایت یکی از مهمترین عوامل شروع حمله های آلژیک و آسم در مبتلایان است. بهتر است بالش و تشک خود را در پوششهایی که ذرات ریز آلژیک را نمی توانند از آنها عبور کنند قرار دهید. ملحفه های خود را هر هفته در آب ۱۳۰ درجه فارنهایت بشویید. لباسهای خود را در کیسه های پلاستیکی کاملاً بسته در کمد قرار دهید. سعی کنید تا آنجا که امکان دارد، خانه را از گرد و خاک پاک نگه دارید. از جارو زدن با جاروهای برقی خودداری کنید، زیرا جاروی برقی گرد و خاک و عوامل آلژیک را در هوا پراکنده می کند.

استفاده صحیح از دارو

آسم یک اختلال التهابی راههای هوایی است. بعضی از آلژیک ها نیز همین التهاب را ایجاد می کنند. برحسب شدت آلژیک یا آسم، پزشک معالج ممکن است داروهای ضد التهاب یا داروهایی که باعث گشاد شدن نایژه ها می شوند، تجویز کند. با مصرف صحیح و دقیق داروهای تجویز شده می توانید در بلندمدت علائم بیماری را کنترل کنید. بهترین راه برای تنفس راحت تر، این است که هرچه بیشتر درباره بیماری خود اطلاعات کسب کنید، عوامل تحریک کننده را بشناسید و از آنها دوری کنید یا تماس با آنها را به حداقل برسانید و به دستورات پزشک خود با دقت عمل کنید.

۱- مایت: موجودات ریز ذره بینی هستند که داخل گرد و خاک خانه، رختخواب و سایر وسایل، زندگی می کنند