**آسم بیماري عفونی و مسري نیست هرچند عفونت هاي ویروسی تنفسی می توانند موجب بدتر شدن**

**بیماري آسم شوند.**

* **به افراد مبتلا به آسـم جز در شـرایط حاد بیماري، توصـیه به انجام ورزش می شـود. بیمار مبتلا به آســـم باید قبل از ورزش چند دقیقه بدن خود را با نرمش گرم کند و در صـــورتی که هنگام ورزش دچار سرفه و تنگی نفس می گردد نیم ساعت قبل از ورزش از اسپري سالبوتامول استفاده کند.**
* **استفاده از کورتون هاي استنشاقی در درمان آسم، تاثیري در رشد و یا قد کودکان ندارد.**
* **درمان هاي جایگزین نظیر هومیوپاتی، طب سوزنی، حجامت، طب سنتی و داروهاي گیاهی و استفاده از ترکیباتی نظیر عنبر نسارا، تاثیر ثابت شده اي در درمان آسم ندارند.**
* **هیچ شـــواهدي مبنی بر مفید بودن مکمل ها نظیر ویتامین ها، فرآورده هاي حاوي الکترولیت ها (نظیر منیزیم)، آنتی اکســیدان ها (ویتامین هاي E,C (.... ،و پروبیوتیک ها در درمان بیماري آســم وجود ندارد.**
* **علایم آسم در طی زمان متغیر بوده و گاهی بیمار به طور طولانی مدت ممکن است فاقد علامت باشد. اما امکان بروز علائم در فرد مبتلا تا پایان عمر وجود دارد.**
* **اگر چه اختلالات روحی روانی مانند اضطراب و افسردگی می توانند باعث تشدید آسم شوند ولی آسم یک بیماري روحی روانی نیست.**
* **آسم یک بیماري مزمن است و بعضی از بیماران لازم است داروهاي خود را طولانی مدت استفاده کنند. این موضوع به دلیل ماهیت بیماري است و ارتباطی به وابستگی و اعتیاد به داروها ندارد.**
* **آسم شایعترین بیماري مزمن دوران کودکی و شایعترین علت بستري در بیمارستان در این سنین و نیز شایعترین علت غیبت طولانی از مدرسه است.**
* **تغذیه با شیر مادر به ویژه در 6 ماهه اول زندگی موجب کاهش ابتلا به بیماري آسم و آلرژي می گردد.**
* **دود سیگار و سایر مواد دخانی (پیپ، قلیان، ...) از مهمترین علل بروز و تشدید علائم بیماري آسم است. از هرگونه مواجهه با دود دخانیات اجتناب کنید و اجازه سیگار کشیدن در خانه، محل کار و یا دیگر فضاهاي بسته را به هیچ کس ندهید. با این کار علاوه برخود از خانواده و دوستان خود نیز محافظت می کنید.**
* **استفاده از ادویه جات، فلفل و غذاهاي آماده و کنسروي سبب ایجاد و تشدید آسم و آلرژي می شود.**
* **مصرف میوه، سبزي و غذاهاي تازه را جایگزین فست فودها و غذاهاي حاوي مواد نگهدارنده و رنگ هاي غذایی کنید.**
* **چاقی یکی از عوامل خطر بروز علائم آسم است، در صورتی که چاق هستید به دنبال راهکارهایی براي کاهش وزن بوده و چنانچه وزنی متعادل دارید براي حفظ وزن متناسب خود تلاش نمایید.**
* **هواي آلوده حاوي مواد شیمیایی متعددي است که موجب بروز و تشدید علایم بیماران مبتلا به آسم می شود. در شرایط آلودگی هوا خروج از منزل را به موارد ضروري محدود نموده و خصوصا از ورزش و فعالیت هاي فیزیکی شدید در فضاي آزاد خودداري نمایید. همچنین به منظور کاهش آلودگی هواي داخل منزل از وسایل پخت و پز و گرمایشی غیر دودزا استفاده نمایید.**
* **ذرات گرد و غبار، مواد شیمیایی و بخارات و گازهاي مضر موجود در محیط کار از علل اصلی ایجاد بیماري آسم محسوب می شوند. با ایجاد تهویه مناسب در محل کار و استفاده از وسایل ایمنی استاندارد از خود و دیگر همکارانتان محافظت کنید.**
* **دود اسپند نه تنها تاثیري در پیشگیري از ابتلا به آسم ندارد بلکه دود هرگونه ماده سوختنی می تواند سبب تشدید علائم آسم گردد.**
* **مبارزه با سوسک و جلوگیري از رطوبت منزل در کنترل بیماري آسم موثر است.**
* **عوامل حساسیت زاي حیوانات نظیر پر، مو یا مدفوع حیوانات خانگی از علل ایجاد و یا بدتر شدن علائم آسم هستند. از نگهداري حیوانات خانگی و دست آموز در محیط داخل منزل خودداري کنید و به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات را به رختخواب ندهید. از به کار بردن بالش یا تشک حاوي پر، پشم یا کرك اجتناب نمایید.**
* **هیره (مایت) موجود در گردو غبار منزل از علل مهم بروز یا تشدید علائم آسم محسوب می شود. براي مقابله با آنها بالش ها و تشک ها را در پوشش هاي غیر قابل نفوذ پیچیده و کلیه ملحفه ها را هفته اي یک بار در آب داغ شسته و در آفتاب خشک نمایید و در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.**
* **سرفه هاي طولانی بیش از 4 هفته، خس خس سینه مکرر، تنگی نفس و احساس سنگینی در قفسه سینه از مهمترین علائم ابتلا به بیماري آسم محسوب می شوند. در صورت مشاهده این علائم حتما با پزشک خود مشورت نمائید.**
* **یکی از مهم ترین علل عدم کنترل آسم، کاهش یا قطع مصرف خودسرانه داروهاي کنترل کننده آسم است.**
* **استفاده بیش از دو بار در هفته از اسپري سالبوتامول نشانه عدم کنترل بیماري آسم است.**
* **اگرچه بیماري آسم کاملا قابل درمان نمی باشد اما با کنترل مناسب بیماري می توانید زندگی طولانی تر و با کیفیت بالاتري داشته باشید. اصول اصلی کنترل بیماري عبارتند از : شناخت عوامل خطر ایجاد کننده و پرهیز از آنها، درمان مناسب و مستمر و آگاهی در خصوص علائم هشدار و روش هاي خود مراقبتی**