**راهنمای خودمراقبتی در مبتلایان به آسم**

**بیماری آسم قابل درمان نیست و نمی توان از آن اجتناب کرد، مصرف ایمن داروها به طور منظم، بهترین راه برای جلوگیری از عود این بیماری و دستیابی به یک زندگی عادی است.**

به گزارش آوای سلامت به نقل ازheverydayhealtبرای کنترل این بیماری تنفسی و کاهش علائم آن، علاوه بر مصرف دارو، ۸ راه ایمن دیگر نیز وجود دارد:

**جلوگیری از مواجهه با محرک ها:** محرک های مختلفی منجر به تشدید علائم آسم می شود، از محرک های خانگی، گرده ها، عطر، حیوانات خانگی گرفته تا ذرات آلوده در هوا، مایت ها و قارچ ها، دود سیگار، استرس و تغییرات روحی شدید، فعالیت بدنی، و عفونت های تنفسی.

**اجتناب از سیگار**: دود سیگار مجاری هوایی را تحریک می کند و سیگاری ها در خطر بیشتری برای ابتلا به آسم قرار دارند. همچنین افرادی که مادران آنها در دوران بارداری سیگار می کشیده اند، در خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری قرار خواهند داشت و یا مواجهه با دود سیگار افراد دیگر نیز خطر ابتلا به آسم را زیاد می کند. دود سیگار همچنین اثرات داروهای استنشاقی آسم را کاهش می دهد و فرد را نیازمند دوزهای بیشتر این داروها می کند. ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه و برونشیت مزمن نیز در مبتلایان سیگاری آسم زیاد است. بیماران مبتلا به آسم باید همیشه در یک محیط عاری از دود زندگی کنند.

**ورزش منظم**: اگرچه فعالیت بدنی می تواند آغازگر حملات آسم باشد، اما فعالیت بدنی متناسب در کنار استفاده از اسپری های استنشاقی برای مبتلایان ضروری است. ورزش منظم قلب، استخوان‌ها و سیستم گوارش را سالم نگه می‌دارد و مانع افزایش وزن می‌شود. ورزش سبب می ‌شود که فرد احساس بهتری داشته و بهتر بتواند با استرس‌ های روزمره مقابل کند. همین‌ طور باعث بالاتر رفتن ظرفیت تنفس شده که این خود بهبودی فرد مبتلا به آسم ار در پی خواهد داشت.

**جلوگیری از چاقی**: در بین کودکان و نیز در بین بالغین، افراد دارای اضافه وزن در خطر بیشتری برای ابتلا به آسم قرار دارند. اگرچه علت واقعی این ارتباط هنوز به طور کامل مشخص نشده است، اما محققان بر این باور اند که چاقی و اضافه وزن با افزایش التهاب در بدن، استعداد فرد برای ابتلا به اینگونه بیماری ها را افزایش خواهد داد.

**مراقبت در هوای سرد:** هوای سرد ماشه علائم آسم مانند خس خس سینه، و تنگی نفس است. در هوای سرد ماندن در خانه برای این بیماران اهمیت زیادی دارد. در صورت بیرون رفتن، پوشش کامل بینی و دهان ضروری است. مصرف منظم اسپری ها و داروها و به همراه داشتن آنها در بیرون از خانه نباید فراموش شود.

**غذا خوردن سالم**: یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه و سبزیجات و اجتناب از مصرف خوراکی های حاوی مواد افزودنی مناسب است. کمبود منیزیم اغلب در مبتلایان به آسم یافت می شود. منیزیم می تواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری کرده یا آن را متوقف کند. بنابراین رژیم غذایی غنی از منیزیم می تواند برای مبتلایان به آسم مفید باشد. از منابع خوب منیزیم مغزها و غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، ماهی و گوشت قرمز هستند. کمبود سلنیوم به میزان قابل توجهی می تواند خطر آسم را افزایش دهد. سلنیوم به عنوان یک آنتی اکسیدان از تخریب سلولها، آسیب کروموزومها و سرطانها جلوگیری می کند. از منابع عالی سلنیوم عبارتند از قلوه، نان تهیه شده از آرد کامل، ماهی، جوانه گندم، سبوسها، ماهی تن، پیاز، گوجه فرنگی و کلم بروکلی. اگر شما به مدت طولانی از کورتونها (قرصهای استروئیدی) برای کنترل آسم استفاده می کنید، به منظور پیشگیری از اثرات جانبی این داروها، مصرف نمک و مواد غذایی غنی از نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهید. کورتونها باعث نگهداری نمک در بدن شده و چربی خون را بالا می برند.

**درمان عفونت های ویروسی**: ابتلا به مشکلات ریوی در دوران نوزادی و کودکی می تواند منجر به خس خس سینه و تنگی نفس شود. برخی کودکانی که عفونت های ویروسی ریوی را تجربه می کنند به مرور زمان به آسم های مزمن مبتلا می شوند و مهمتر آنکه، نادیده گرفتن این بیماری های ریوی و عدم پیگیری درمان است که فرد را بیش از پیش مستعد آسم خواهد کرد.

از ۵ باور غلط رایج درباره آسم پرهیز کنید

تصورات غلط درباره بیماری های ریوی شما را از دریافت درمان های مناسب دور نگه می دارد. آسم یکی از این بیماری ها است که بیش از ۲۵ میلیون نفر را در ایالات متحده تحت تاثیر قرار داده است.

به گزارش آوای سلامت به نقل ازeverydayhealthنشانه های این بیماری می تواند در طول زمان تغییر کرده و یا حتی ناپدید شود، اما باید دانست که آسم یک بیماری مادام العمر و غیر قابل درمان قطعی است. با این حال مصرف داروهای آسم، کلید صحیح کنترل وضعیت این بیماری است؛ حتی زمانی که شما هیچ نشانه ای نداشته باشید.

افسانه: آسم یک اختلال روان تنی است

حقیقت: برخی از افراد گمان دارند که آسم یک نوع اختلال روانی است در صورتی که چنین نیست. آسم یک بیماری پزشکی جسمی است اما استرس های روانی بیش از حد، می توانند منجر به تشدید حملات آسم شوند. آسم باعث می شود ریه ها و سیستم ایمنی بدن شما به میزان بیش از حد به محرک های خاص واکنش نشان دهند. علائمی مانند سرفه و تنگی در قفسه سینه باعث التهاب راه های هوایی می شود. گرد و غبار، آلودگی، تغییرات آب و هوایی و بیماری های ویروسی، تشدید کننده علائم آسم هستند.

افسانه: مکمل های غذایی به کاهش علائم آسم کمک می کند

حقیقت: هیچ مدرکی دال بر این که مواد مغذی خاصی کمک به درمان آسم می کنند، وجود ندارد. با این حال برای حفظ سلامت عمومی بیماران، یک رژیم غذایی متعادل شامل مصرف کم چربی ها و گوشت قرمز، مصرف زیاد غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات، پیشنهاد می شود. انواع مختلف گیاهان و مکمل ها هیچ بهبودی خاصی در مبتلایان به آسم ایجاد نمی کنند. گرچه برخی مطالعات مقدماتی نشان می دهد که مکمل های سویا ممکن است باعث آسان تر شدن تنفس در مبتلایان به آسم شود.

افسانه: تاثیر داروهای ضد آسم در طول زمان کمرنگ می شود

حقیقت: داروهای آسم اگر به طور صحیح استفاده شوند، برای همیشه یک راه درمان موثر باقی می مانند. استفاده از دوز صحیح این داروها مهم است. آسم خفیف را می توان با اسپری های سریع الاثر کنترل کرد. در مبتلایان به آسم شدید نیاز به داروهای کنترل کننده روزانه برای کاهش التهاب هست.

افسانه: مبتلایان به آسم نباید ورزش کنند

حقیقت: فعالیت بدنی همیشه باید یک هدف برای کنترل علائم آسم و التهاب راه های هوایی باشد. فعالیت بدنی در واقع به انعطاف پذیری ریه ها کمک می کند. برای رسیدن به سطح فعالیت بدنی مناسب در کنار استفاده منظم از داروها، باید با پزشک حتما مشورت کرد. فعال بودن مبتلایان به آسم یک خاصیت دیگر هم دارد و آن جلوگیری از ابتلا به چاقی است. چاقی خود عامل ابتلا به آسم و یا وخیم تر کردن علائم آن است.

افسانه: آسم با افزایش سن، بهبود می یابد

حقیقت: شاید مبتلایان به آسم با بالاتر رفتن سن شاهد تغییر در تناوب حملات آسم باشند و حتی این علائم ناپدید شوند، اما باید دانست که آسم یک بیماری مادام العمر است و دارودرمانی باید همیشه شامل حال این بیماران باشد.

اگر شما مبتلا به آسم هستید باید بدانید که چه زمان وضعیت بدنی شما خوب است و چه زمانی تغییرات شروع می شود. آسم دارای علائم هشدار دهنده ای است که می تواند به شما هشدار دهد که به پزشک خود مراجعه کنید. شما باید بدانید که بهترین درمان برای شما چیست؟ بعلاوه باید علائم شروع آسم را دانسته و بلافاصله به پزشک تان مراجعه کنید. شما نیاز به پزشکی دارید که با شما صحبت کرده و تمامی پرسشهای شما را پاسخ دهد و نیاز به یک دارو شناسی دارید که بتواند تمامی اطلاعات را در مورد داروهایی که مصرف می کنید در اختیار شما بگذارد.