

آسم و سبک زندگی

Enough Asthma Deaths



تهیه کنندگان :

مژگان السادات اقوامی
سهیلا ربیع سیاهکلی
محمد جواد نقیلو

اگرچه بسیاری از افراد مبتلا به آسم، برای پیشگیری و کاهش علائم تنها به مصرف داروها اتکا می کنند، با این وجود این افراد به نوبه خود می توانند اقدامات زیادی را در جهت حفظ سلامتی و کاهش احتمال بروز حملات آسم انجام دهند. پژوهش نشان می دهد که فعالیت فیزیکی در افراد مبتلا به آسم شدید بود و تبعیت از درمان در مشارکت کنندگان خوب و کیفیت زندگی در سطح متوسط بود. لذا، طراحی مداخلات آموزشی حمایتی به منظور ارتقای کیفیت زندگی و اصلاح سبک زندگی در مبتلایان به آسم پیشنهاد می گردد.

مدیریت آسم به معنای کنترل علائم و جلوگیری از حملات آسم است. راه های مختلفی برای مدیریت آسم وجود دارد که شامل:

۱- داروها

انواع اصلی داروهای آسم عبارتند از :

- -داروهای کنترل کننده این ها هر روز برای جلوگیری از علائم آسم و آرام نگه داشتن راه های هوایی مصرف می شوند.



- داروهای تسکین دهنده اینها زمانی استفاده می شوند که در تنفس مشکل دارید. آنها به سرعت عمل می کنند تا ماهیچه های اطراف راه های هوایی را شل کرده و تنفس را آسان تر کنند.

۳- حفظ سلامتی و مراقبت از خود

- درمان سایر بیماری های مرتبط با آسم کمک زیادی به کنترل علائم این بیماری خواهد کرد.
- ابتلا به بیماری آسم هیچگونه محدودیتی در انجام تمرینات منظم ورزشی ندارد بلکه با برنامه منظم و مستمر به بهبود علائم کمک می نماید.
- این بیماری قابل کنترل است و با درمان این بیماری می توان در طول انجام فعالیت های ورزشی از بروز حملات آسمی جلوگیری کرده و علائم آنرا تحت کنترل نگه داشت.
- انجام منظم تمرینات ورزشی می تواند سبب تقویت قلب و ریه ها شود که خود این امر منجر به کاهش علائم آسم خواهند شد. در صورت انجام تمرینات در دماهای سرد می توانید به منظور گرم کردن هوای استنشاقی از ماسک استفاده کنید
- حفظ تناسب اندام و برخورداری از یک وزن مناسب به بهبود علائم کمک

می کند. داشتن اضافه وزن می تواند منجر به تشدید علایم آسم شده و علاوه بر این منجر به افزایش احتمال بروز سایر مشکلات مرتبط با تندرستی نیز بشود.

مصرف سبزیجات تازه و میوه: مصرف مقادیر زیادی از میوه ها و سبزیجات می تواند منجر به افزایش عملکرد ریه ها و کاهش علایم آسم شود. این مواد غذایی سرشار از مواد مغذی محافظتی (آنتی اکسیدان ها) هستند که سبب افزایش عملکرد سیستم ایمنی می شوند.

- کنترل سوزش معده و بیماری ریفلاکس اسید معده :این احتمال وجود دارد ریفلاکس اسید معده که منجر به سوزش معده می شود، سبب وارد آمدن آسیب هایی به مجاری هوا در ریه ها شده و بدین ترتیب باعث تشدید علایم آسم شود. در صورت بروز همیشگی یا مکرر سوزش معده در ارتباط با گزینه های درمانی با پزشک خود مشورت کنید.



• داروهای پیشگیری کننده

ترکیبی: شامل دو یا سه داروی مختلف هستند که به کاهش تورم و شل شدن عضلات راه هوایی کمک می کنند.



۲- تغییرات سبک زندگی

-ایجاد برخی تغییرات در زندگی روزمره نیز می تواند به مدیریت آسم کمک کند.
 -از محرک ها اجتناب کنید. بفهمید که چه چیزی باعث علائم آسم شما می شود و سعی کنید از این محرک ها اجتناب کنید. این ممکن است به معنای ماندن در خانه در روزهایی باشد که تعداد گرده ها در هوا زیاد است یا در اطراف دود نباشید .
 -فعالیت بدنی منظم برای همه از جمله افراد مبتلا به آسم مهم است. با پزشک خود در مورد چگونگی فعال ماندن بدون ایجاد علائم آسم صحبت کنید
 -علائم خود را دنبال کنید با استفاده از پیک فلومتر یا دفترچه خاطرات آسم، علائم آسم خود را پیگیری کنید.