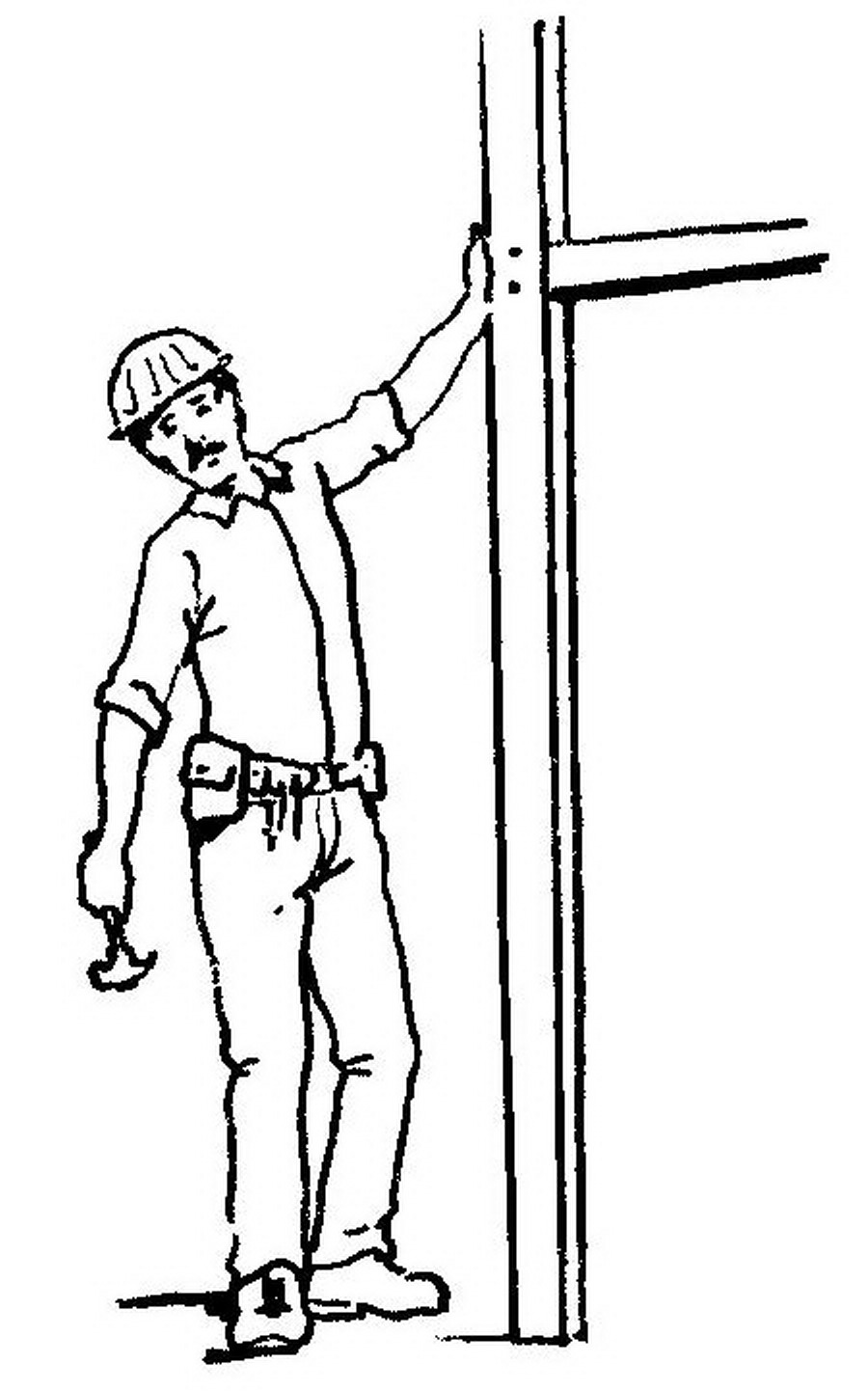
**کنترل آسم چیست؟**

بیش از 300 میلیون نفر در سراسر جهان از بیماری آسم رنج می برند. اگرچه با درمان مناسب، اکثر این بیماران میتوانند به کنترل خوب آسم دست یابند.

***وقتی آسم شما تحت کنترل است، شما می توانید:***

**🗸 یک زندگی فعال جسمی و مولد داشته باشید.**

شما می توانید کار کنید و به مدرسه بروید. می توانید ورزش کنید و در فعالیت های فیزیکی معمول شرکت کنید.

**🗸 از علائم زجرآور روزانه و شبانه اجتناب کنید.**

روز شما با مشکلات تنفسی منقطع نمی گردد؛ در شب بیدار نشده و یا خواب خود را به دلیل علائم آسم از دست نمی دهید.

**🗸 از بیشتر حملات آسم اجتناب کنید.**

حمله های آسم زمانی که آسم تحت کنترل باشد بسیار نادرند. با کنترل خوب آسم بعید است شما به اورژانس یا بیمارستان نیازمند شوید.

**🗸 از داروهای سریع اثر متوقف کننده علائم آسم استفاده نکرده یا خیلی کم استفاده کنید.**

**🗸 عملکرد تنفسی نرمال یا نزدیک به نرمال داشته باشید.**

عملکرد تنفسی را می توان با اندازه گیری حداکثر جریان تنفسی (PEF) به راحتی پایش کرد.

**🗸 از بسیاری از عوارض ناشی از درمان اجتناب کنید.**

انتخاب های زیادی در روش درمانی آسم در دسترس است. پزشکان می توانند جهت انتخاب روش درمانی که بیشتر برای شما مؤثر است به شما کمک کنند.

**" آسم لزوماً زندگی شما را محدود نمی کند "**

**" شما می توانید آسم خود را کنترل کنید "**