**یک عمر سلامتی با خود مراقبتی در آسم**

چهار اقدام ساده برای دستیابی و تداوم کنترل آسم به شما کمک می کند.

**🗸 داروهای آسم خود را طبق دستور پزشکتان مصرف کنید.**

*بیشتر مبتلایان به آسم به دو نوع دارو نیاز دارند.*

⦁ داروهای سریع اثر، این داروها زمانی مصرف می شوند که شما نیاز دارید علائم آسم را متوقف کنید.

⦁ داروهای کنترل کننده، که به صورت روزانه برای پیشگیری از بروز علائم آسم مصرف می گردد.

**🗸 علل بروز علائم آسم خود و چگونگی پاسخ به آنها را بشناسید.**

*هر فرد مبتلا به آسم نسبت به گروه های مختلفی از عوامل خطر واکنش نشان می دهد.*

⦁ در جهت اجتناب از عوامل آغازگر علائم آسم نظیر حیوانات خزدار، گرد وغبار، بوهای تند و افشانه ها، گرده گل و گیاه، سیگار و دود مواد سوختنی اقدام کنید.

⦁ ممکن است پزشکتان به شما بگوید در صورتی که تمرینات ورزشی و فعالیت های شدید موجب بروز علائم آسم در شما می گردد، لازم است قبل از شروع، دارو مصرف کنید.

**🗸 جهت کنترل آسم خود با پزشکتان همکاری کنید.**

*پزشکتان همراه شما در دستیابی و تداوم کنترل بیماری آسم شماست.*

⦁ سالی 2 تا 3 بار چهت انجام معاینه به پزشک مراجعه کنید؛ حتی اگر احساس سلامتی می کنید و مشکلی در تنفس ندارید.

⦁ سؤال کنید.

⦁ مطمئن شوید که چگونگی و زمان مصرف داروهایتان را متوجه شده اید.

**🗸 برای درمان حمله آسم، سریع اقدام کنید.**

⦁ علائم بدتر شدن آسم خود را بشناسید و بدانید چگونه واکنش نشان دهید و چه زمانی کمک های پزشکی درخواست نمایید.

⦁ بعد از یک حمله آسم، برنامه دارویی خود را با پزشکتان بازبینی نموده و جهت جلوگیری از حمله های آتی برنامه ریزی کنید.

**با خودمراقبتی، شما می توانید آسم خود را کنترل کنید!**