**« پیام های بهداشتی در خصوص بیماری آسم »**

1. **آسم بیماری عفونی و مسری نیست**
2. **بیماری آسم مختص کودکان نیست و در هر سنی می تواند رخ دهد.**
3. **افراد مبتلا به آسم جز در شرایط حاد بیماری، قادر به انجام ورزش می باشند.**
4. **استفاده از کورتون های استنشاقی در درمان آسم، تاثیری در رشد و یا قد کودکان ندارد.**
5. **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.**
6. **دود اسپند نه تنها تاثیری در پیشگیری از ابتلا به آسم ندارد بلکه دود هرگونه ماده سوختنی می تواند سبب تشدید علائم آسم گردد.**
7. **آسم یک بیماری مزمن است و بعضی از بیماران لازم است داروهای خود را طولانی مدت استفاده کنند.**
8. **تغذيه با شير مادر به ویژه در 6 ماهه اول زندگی موجب کاهش ابتلا به بیماری آسم و آلرژی می گردد.**
9. **مهم ترین عوامل خطر بیماری آسم عبارتند از: دود سیگار و سایر مواد دخانی (پیپ، قلیان، ...) ادویه جات، چاقی، هوای آلوده، ذرات گرد و غبار، مواد شیمیایی و بخارات و گازهای مضر موجود در محیط کار، عوامل حساسیت زای حیوانات نظیر پر، مو یا مدفوع حیوانات خانگی، گردو غبار منزل**
10. **یکی از مهم ترین اقدامات جهت پیشگیری و کنترل آسم، پرهیز از عوامل خطر بیماری است**
11. **سرفه هاي طولاني بيش از 4 هفته، خس خس سينه مکرر، تنگي نفس و احساس سنگيني و فشار در قفسه سينه، از مهمترين علائم ابتلا به بيماري آسم محسوب مي شوند. در صورت مشاهده این علائم حتما با پزشک خود مشورت نمائید.**
12. **از مهم ترین علل عدم کنترل آسم، کاهش یا قطع مصرف خودسرانه داروهای کنترل کننده آسم است.**
13. **یکی از بهترین راه های کنترل بیماری آسم، مصرف منظم و صحیح داروها است**
14. **استفاده بیش از دو بار در هفته از اسپری سالبوتامول نشانه عدم کنترل بیماری آسم است.**