

آسم

آسم یک حالت مزمن رایج است که باعث تورم و التهاب مجاری تنفسی می‌شود. آسم ممکن است همراه با یک یا چند علامت تنفسی ظاهر شود. علائم آسم شامل موارد زیر می‌باشد:

- خس خس
- تنگی نفس
- تنگی قفسه سینه
- سرفه

حمله‌های آسمی

شدت حمله‌های آسمی متفاوت است. شدت آن ممکن است سبک، متوسط، یا شدید باشد. برای آگاهی بیشتر در مورد آسم مقالات زیر را مطالعه کنید:

- [Assessing Your Asthma Knowledge](#) (ارزیابی سطح دانش شما از آسم)
- [Asthma and Vocal Cord Problems](#) (آسم و مشکلات تارهای صوتی)
- [Asthma and Wheezing](#) (آسم و خس خس کردن)
- [Asthma Attack](#) (حمله آسمی)
- [Asthma: Symptoms of Difficulty Breathing](#) (آسم: علائم دشواری تنفس)
- [Asthma: Peak Expiratory Flow and Personal Best](#) (آسم: اوج جریان بازدم و بالاترین سطح بازدم شخصی)
- [Challenge Tests for Asthma](#) (آزمایش‌های چالشی برای آسم)
- [Classification of Asthma](#) (طبقه بندی آسم)
- [Forced Expiratory Volume and Forced Vital Capacity](#) (حجم بازدم با فشار و ظرفیت حیاتی با فشار)

آسم در کودکان:

آسم بر کودکان اثر می‌گذارد، اما آن‌ها را لزوماً از داشتن یک زندگی سالم باز نمی‌دارد. در مورد این که آسم چگونه بر کودکان اثر می‌گذارد بیشتر بیاموزید:

- [Asthma in Children](#) (آسم در کودکان)
- [Asthma in Children: Knowing How Bad an Attack Is](#) (آسم در کودکان: دانستن این که یک حمله تا چه میزان بد است)
- [Asthma's Impact on Your Child's Life](#) (تأثیر آسم بر زندگی فرزندتان)
- [How Asthma Develops in Children](#) (آسم چگونه در کودکان رشد پیدا می‌کند)
- [Treating Asthma in Babies and Younger Children](#) (درمان آسم در نوزادان و کودکان کوچکتر)

برای فهم بیشتر آسم در کودکی، یک ویدئو تماشا کنید.

دانستن این که فرزند شما مبتلا به آسم است پرسشهای بسیاری را برای شما پیش خواهد آورد. این ویدئو به شما نشان خواهد داد که آسم چیست، داروهای آسم چه کاری انجام می‌دهند و چگونه باید علائم آسم را شناسایی و از آن‌ها جلوگیری کنید.

برنامه آسم بیمارستان کودکان بی‌سی این ویدئو را با حمایت سازمان بهداشت کودکان بی‌سی و انجمن ریه بی‌سی ساخته است.

- [Childhood Asthma: A Guide for Families and Caregivers](#) (آسم در دوران کودکی: راهنمایی خانواده‌ها و پرستاران)

آسم در نوجوانان و بزرگسالان:

همانند کودکان، بزرگسالان نیز ممکن است به آسم مبتلا گردند. در مورد این که آسم چگونه بر بزرگسالان اثر می‌گذارد بیشتر بیاموزید:

- [Asthma in Teenagers and Adults](#) (آسم در نوجوانان و بزرگسالان)
- [Asthma in Older Adults: Managing Treatment](#) (آسم در بزرگسالان با سن بیشتر: مدیریت در مان)

درمان آسم:

استراتژی‌های درمان به منظور به تحت کنترل در آوردن آسم توسعه یافته‌اند. شما ممکن است قبلاً برخی از این داروها را دریافت کرده باشید. درباره چگونگی مدیریت آسم بیشتر یاد بگیرید:

- [Asthma Treatment Goals](#) (اهداف درمان آسم)
- [Asthma: How to Overcome Treatment Obstacles](#) (آسم: چگونه غلبه بر موانع درمانی)
- [Asthma: Overuse of Quick-Relief Medicines](#) (آسم: مصرف بیش از حد داروهای از بین برنده فوری درد)
- [Living With More Than One Health Problem](#) (زندگی با بیش از یک مشکل سلامتی)
- [Asthma: Overcoming Obstacles to Taking Medicines](#) (آسم: غلبه بر موانع برای دریافت داروها)
- [Asthma: Ways to Take Inhaled Medicines](#) (آسم: راه‌های دریافت داروهای استنشاقی)
- [Nebulizer for Asthma Treatment](#) (افشانه برای درمان آسم)

داروهای آسم:

- [Inhaled corticosteroids for asthma](#) (آسم: چگونه غلبه بر موانع درمانی)
- [Inhaled quick-relief medicines for asthma](#) (داروهای استنشاقی برای از بین بردن فوری درد آسم)
- [Omalizumab for Asthma](#) (امالیزوماب برای درمان آسم)
- [Steroid Medicine for Asthma: Myths and Facts](#) (داروی استروئید برای درمان آسم: افسانه‌ها و واقعیت‌ها)

زندگی با آسم:

تمرین پرهیز می‌تواند حمله‌های آسمی و به طبع آن بیماری را کاهش دهد. پرهیز می‌تواند به شما در جلوگیری از روبرو شدن با بخش اورژانس کمک کند و همچنین به شما کمک می‌کند که زندگی کاملی داشته باشید. شرح حال یک بیمار آسمی و یک برنامه عملی مقابله با آسم ([asthma action plan](#)) می‌تواند برای قدم گذاشتن در مسیر بهبودی و چگونگی مدیریت بیماری‌تان به شما کمک کند.

- [Asthma Diary](#) یادداشت‌های روزانه‌ی آسم (پی‌دی‌اف، 279 کیلوبایت)

برنامه‌های عملی مقابله با آسم در بی‌سی:

تامین کننده برنامه‌ی مراقبت سلامتی شما می‌تواند در شناسایی محرک‌های آسم ([asthma triggers](#)) به شما کمک کند، بنابراین شما می‌توانید اصلاحات در سبک زندگی و محیطی ([lifestyle and environmental modifications](#)) را اجرا کنید.

دانستن این که چگونه خودتان علائم آسم را مدیریت کنید و دانستن این که چه زمانی به دنبال مراقبت پزشکی باشید می‌تواند به شما در ارتقاء کیفیت زندگی‌تان کمک کند.

- [Asthma Action Plan for Children: aged <6 years](#) (پی‌دی‌اف، 1.1 مگابایت)
 - [پنجابی](#) (پی‌دی‌اف، 1.3 مگابایت)
 - [چینی](#) (پی‌دی‌اف، 897 کیلوبایت)
- [Asthma Action Plan for Children: aged 6-18 years](#) (پی‌دی‌اف، 1.1 مگابایت)
 - [پنجابی](#) (پی‌دی‌اف، 1.4 مگابایت)
 - [چینی](#) (پی‌دی‌اف، 1.4 مگابایت)
- [Asthma Adult Action Plan](#) برنامه عملی مقابله با آسم برای بزرگسالان (پی‌دی‌اف، 287 کیلوبایت)

اصلاح سبک زندگی و محیط:

برخی عوامل مربوط به سبک زندگی و محیط می‌تواند بر سلامت جسمی شما و بدتر از آن بر آسم شما اثر بگذارد. در مورد تطبیق سبک زندگی که می‌تواند شما را به زندگی راحت‌تر و کنار آمدن با آسم سوق دهد، بیاموزید.

سبک زندگی

- [Asthma and GERD](#) (آسم و GERD)
- [Asthma During Pregnancy](#) (آسم در طول دوره بارداری)
- [Asthma: Educating Yourself and Your Child](#) (آسم: به خود و فرزندتان آموزش دهید)
- [Exercise-Induced Asthma](#) (آسم ناشی از ورزش)
- [Occupational Asthma](#) (آسم ناشی از شغل)

- [Allergy Shots for Asthma](#) (تزریق برای حساسیت در آسم)
- [Controlling Dust, Dust Mites and Other Allergens in Your Home](#) (کنترل گرد و خاک، غبار و سایر موارد حساسیت زا در محیط خانه)
- [Controlling Pet Allergens](#) (کنترل موارد حساسیت زا در حیوانات خانگی)
- [کیفیت هوا در فضای بسته \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [آلودگی ذرات معلق و هوا در فضای باز \(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [Tips for Reducing Indoor Pollutants in Your Home](#) (نکاتی برای کاهش آلاینده‌های داخلی در خانه)
- [آتش سوزیها و سلامتی شما \(HealthLinkBC Health Feature\)](#)
- [Asthma: Controlling Cockroaches](#) (آسم: کنترل کردن سوسک‌ها)

ایمن سازی:

مبتلایان به آسم بیشتر در معرض خطر مشکلات جدی ناشی از برخی بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن هستند. توصیه می‌شود که افراد مبتلا به آسم و عزیزانشان برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌های قابل پیشگیری، واکسن دریافت کنند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد واکسن‌ها به لینک‌های زیر رجوع کنید:

- [واکسن آنفلوآنزای غیر فعال \(HealthLinkBC File #12d\)](#)
- [سیاه‌سرفه \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [واکسن زونا \(HealthLinkBC File # 111\)](#)
- [ایمن‌سازی \(HealthLinkBC Health Feature\)](#)

وبسایت‌های مفید:

انجمن آسم کانادا: لوازم و منابع آموزشی رایگان را به همراه جدیدترین اخبار و اطلاعات مربوط به آسم فراهم می‌کند.

• [آسم کانادا](#)

انجمن ریه بی‌سی: یک بنگاه خیریه‌ی سلامت غیر انتفاعی و داوطلب محور، انجمن ریه بی‌سی اطلاعات عمیقی درباره برنامه‌های آسم و منابع آموزشی ارائه می‌دهد.

• [انجمن ریه بی‌سی بریتیش کلمبیا](#)

انجمن ریه کانادا: کتابچه راهنمای آسم انجمن ریه را منتشر می‌کند. این راهنمای جامع برای افراد مبتلا به آسم به روشی واضح و قابل درک نوشته شده است.

• [انجمن ریه کانادا](#)

آخرین بازبینی: 24 آوریل 2019