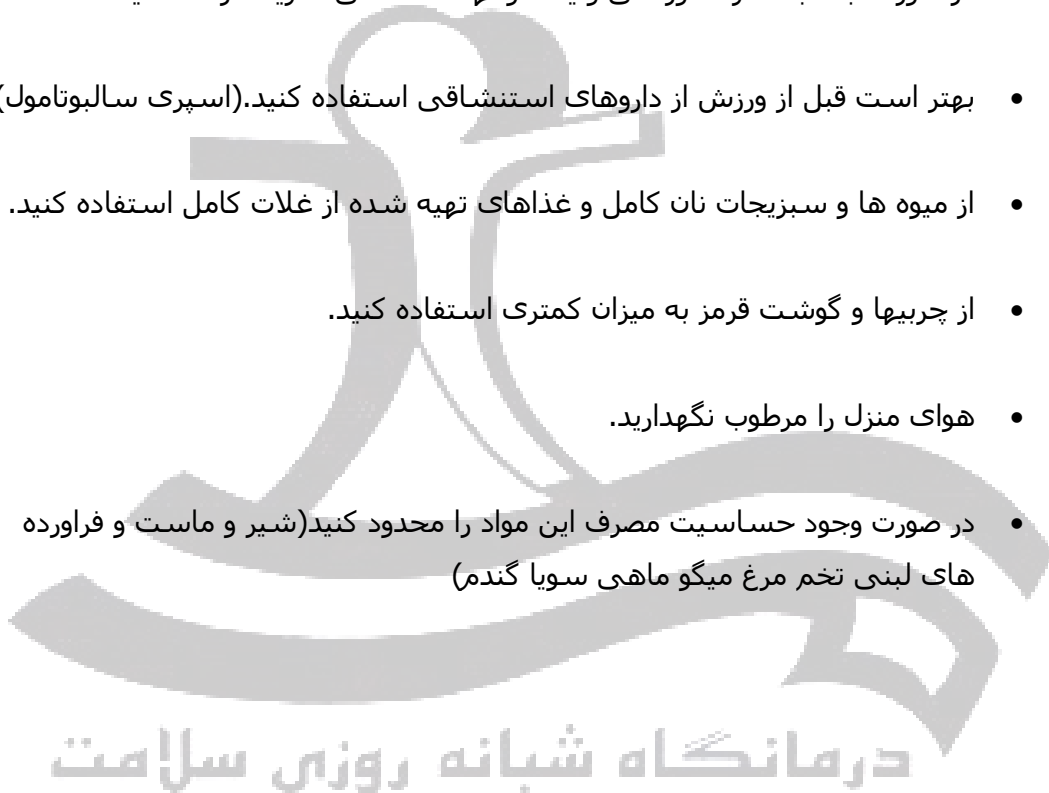


نکات مهم کاربردی برای آسم

- از عوامل محرک دوری کنید(الودگی هوا سرما و گرمای زیاد استرس دود و بوهای شدید ریفلاکس مری معدی ورزش زیاد سینوزیت و پنومونی)
- هرگز در معرض دود سیگار قرار نگیرید.
- در صورت استفاده از حشره کشها محل را ترک کنید.
- در صورت ابتلا به سرماخوردگی و یا عفونتهای تنفسی سریعا درمان کنید.
- بهتر است قبل از ورزش از داروهای استنشاقی استفاده کنید.(اسپری سالیوتامول)
- از میوه ها و سبزیجات نان کامل و غذاهای تهیه شده از غلات کامل استفاده کنید.
- از چربیها و گوشت قرمز به میزان کمتری استفاده کنید.
- هوای منزل را مرطوب نگهدارید.
- در صورت وجود حساسیت مصرف این مواد را محدود کنید(شیر و ماست و فراورده های لبنی تخم مرغ میگو ماهی سویا گندم)



درمانگاه شبانه روزی سلامت