



• نرگس الهیاری و روشنک فتحی  
• تصویرگر: طاهر شعبانی

# آسم

آلرژی یا حساسیت، واکنش بدن ما در برابر مواد مختلف است. چیزهایی مثل گرده‌ی گیاهان، دود، بعضی غذاها و... می‌توانند باعث ایجاد حساسیت شوند. مواد حساسیت‌زا باعث می‌شود که بدن ما مشغول دفاع از خودش شود. اما اگر این درگیری ادامه پیدا کند، برای ما مشکلات و ناراحتی‌هایی به‌وجود می‌آید.  
آسم یک بیماری حساسیتی است که مجاری هوایی را درگیر کرده و تنفس بیمار را دچار مشکل می‌کند.

## تنفس غلط

بسیاری از بچه‌ها، با دهان نفس می‌کشند. آن هم به‌صورت سریع و کوتاه... اگر با بینی و عمیق نفس بکشیم، هوای گرم و مرطوب وارد ریه‌های ما می‌شود و برای سلامتی‌مان بهتر است.



## بیماری روزهای تعطیل!

در جهان از هر ۱۱ کودک، یک نفر گرفتار بیماری «آسم» است. هر سال، بچه‌های جهان به علت بیماری آسم ۱۴ میلیون روز به مدرسه نمی‌روند.



## هوای سرد

آغاز فصل سرد، بچه‌های مبتلا به آسم را دچار گرفتاری‌هایی می‌کند. در زمستان هوا سرد و رطوبت آن کم است. بهتر است لباس گرم بپوشیم و از دستگاه بخور استفاده کنیم.  
اگر سرماخوردگی‌ها و عفونت‌های تنفسی دیگر، به خوبی درمان نشوند، می‌توانند در بچه‌ها و بزرگسالان، ایجاد آسم کنند.



## غذاهای آلرژی‌زا

بعضی از غذاها در بعضی از افراد باعث پیدا شدن علامت‌های آسم می‌شود. غذاهایی مثل: شیر، تخم‌مرغ، سویا، گندم، بعضی میوه‌ها، آجیل، ماهی و...



## حیوانات

حیواناتی که در بعضی خانه‌ها نگهداری می‌شوند، یکی از علت‌های مهم حساسیت‌های تنفسی هستند.  
برای ۳۰ درصد از مبتلایان به آسم، یک گربه یا هر حیوان خانگی دیگر می‌تواند باعث حمله‌ی آسم بشود.



## گرده افشانی

بچه‌ها بیشتر در اوایل تابستان و پاییز، به گرده‌ی گل‌ها و گیاهان، حساسیت نشان می‌دهند.  
تعداد زیادی از مبتلایان به آسم، به گرده‌ی گیاهان حساسیت دارند.



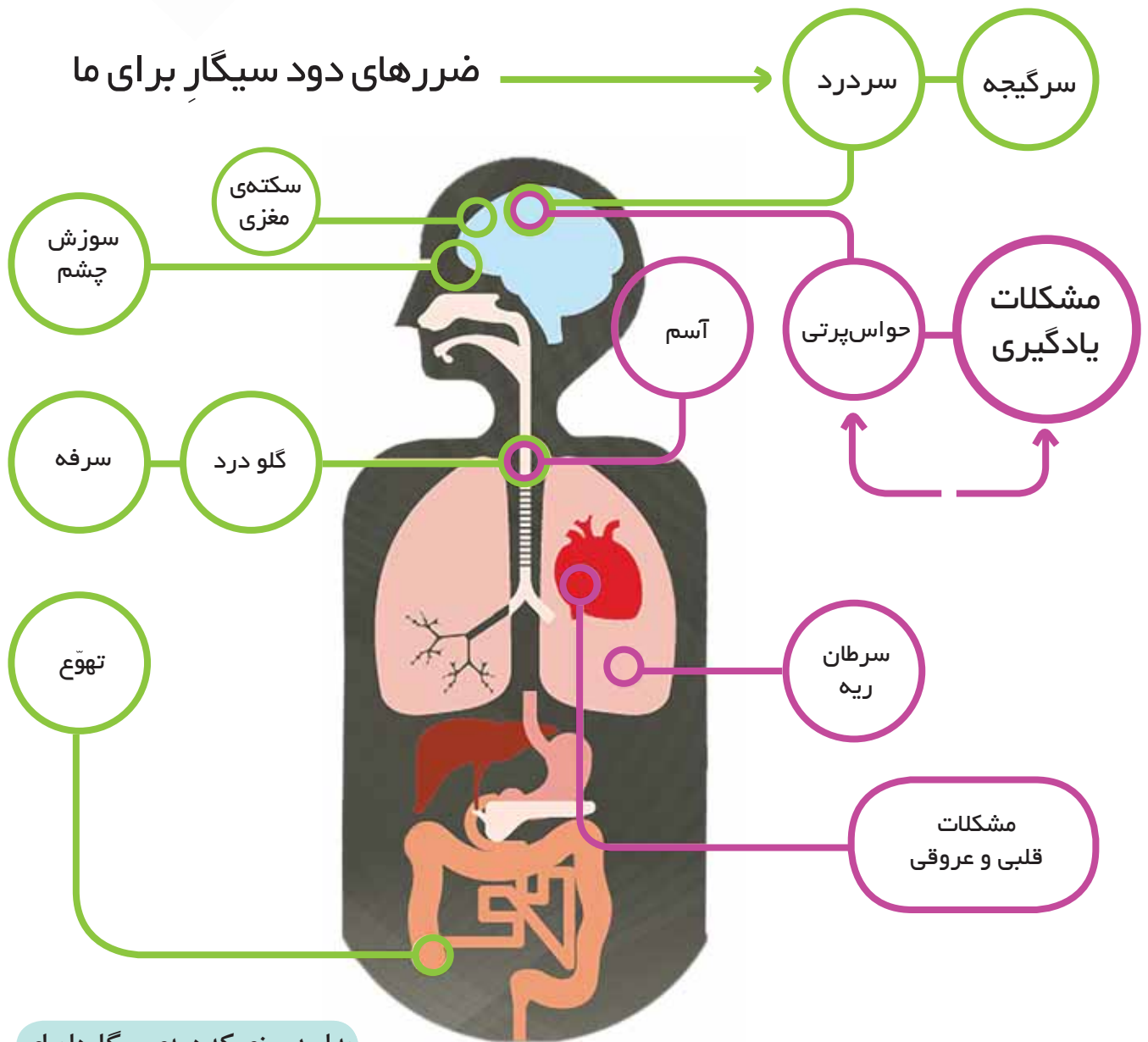


## دومین علت مهم حملات آسم دود سیگار دیگران است.



- دود سیگار آسم را تحریک می کند و شدت حمله های آن را افزایش می دهد.
- دود سیگار و بوی آن باعث التهاب ریه می شود و برای بچه ها بسیار خطرناک است.
- دود سیگار باعث سرطان ریه، عفونت گوش، برونشیت و ذات الریه می شود.

ضررهای دود سیگار برای ما



به امید روزی که همه ی سیگارها برای  
همیشه خاموش شوند!

• باتشکر از: دکتر احمد اسماعیلی نراقی

