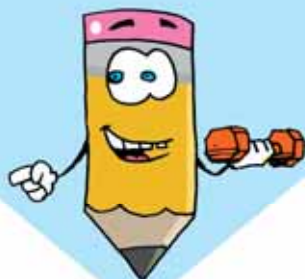


آسم

نرگس الهیاری
تصویرگر: سام سلماسی



اگر آسم دارید، به این نکته‌ها
توجه کنید!



حالا دخترم خوب
می‌شود؟



اولین درمان،
جلوگیری از شدت گرفتن
بیماری است.



۳. از لباس‌هایی با جنس پریا پشم استفاده
نکنید



۲. در محل زندگی‌تان از حیوانات و پرندگان
نگهداری نکنید.



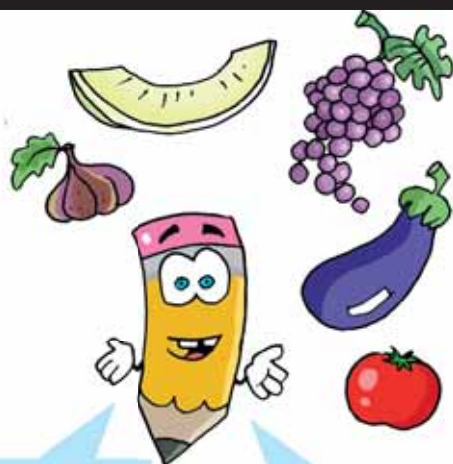
۱. دوری از دود سیگار

گاهی به این
بیماران افشانه
اسپری می‌دهیم.



با تشکر از
دکتر احمد اسماعیلی نراقی

اگر
به توصیه‌های پزشک
عمل کنیم، می‌توانیم مثل
دیگران زندگی کنیم.



آسم بیماری
ناتوان‌کننده‌ای نیست.

بعضی میوه‌ها (مثل انگور،
خربزه، انجیر، گوجه‌فرنگی و
بادمجان) ممکن است برای
شما خوب نباشند.