



آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که باعث التهاب و تنگ شدن مجاری هوایی می شود و علائمی مانند خس خس سینه، تنگی نفس، سرفه و احساس فشار در قفسه سینه ایجاد می کند. اگرچه عوامل ژنتیکی در ابتلا به آسم نقش دارند، اما عوامل محیطی و سبک زندگی نیز تأثیر بسزایی در پیشگیری از این بیماری دارند.

#### پیشگیری و مدیریت بیماری آسم:

##### ۱. اجتناب از محرک های محیطی

**دود سیگار:** قرار گرفتن در معرض دود سیگار، به ویژه در دوران کودکی، خطر ابتلا به آسم را افزایش می دهد. اجتناب از سیگار و محیط های آلوده به دود سیگار ضروری است.

**آلودگی هوا:** کاهش مواجهه با آلاینده های هوا مانند ذرات معلق و گازهای سمی می تواند از تشدید یا بروز آسم جلوگیری کند.

**حساسیت های آلرژیک:** اجتناب از مواد آلرژی زا مانند گرده گل ها، گرد و غبار، کپک و موی حیوانات خانگی می تواند به پیشگیری از آسم کمک کند.

##### ۲. تغذیه سالم:

**رژیم غذایی مدیترانه ای:** مطالعات نشان داده اند که رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، ماهی و غلات کامل می تواند خطر ابتلا به آسم را کاهش دهد.

**ویتامین D:** کمبود ویتامین D با افزایش خطر آسم مرتبط است. مصرف منابع غذایی مانند ماهی های چرب، زرده تخم مرغ و قرار گرفتن در معرض نور خورشید می تواند به پیشگیری کمک کند.

**پرهیز از غذاهای فرآوری شده:** غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و افزودنی های مصنوعی ممکن است خطر آسم را افزایش دهند.

##### ۳. فعالیت بدنی منظم

ورزش منظم و متناسب با شرایط جسمی می تواند عملکرد ریه ها را بهبود بخشد و خطر ابتلا به آسم را کاهش دهد. با این حال، افراد مبتلا به آسم باید از ورزش در هوای سرد یا محیط های آلوده خودداری کنند.

##### ۴. کنترل وزن

چاقی و اضافه وزن با افزایش خطر آسم مرتبط هستند. حفظ وزن سالم از طریق رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم می تواند به پیشگیری از آسم کمک کند.

##### ۵. پیشگیری از عفونت های تنفسی

عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا می توانند باعث تشدید یا بروز آسم شوند. رعایت بهداشت فردی، شستن دست ها و واکسیناسیون (مانند واکسن آنفولانزا) می تواند به پیشگیری کمک کند.

##### ۶. مدیریت استرس

استرس مزمن می تواند سیستم ایمنی را تضعیف کرده و خطر ابتلا به آسم را افزایش دهد. تکنیک های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق می توانند مفید باشند.

##### ۷. شیردهی به نوزادان

مطالعات نشان داده اند که شیردهی به نوزادان در شش ماه اول زندگی می تواند خطر ابتلا به آسم در کودکی را کاهش دهد.