

پیشگیری، تشخیص و درمان آسم (تنگی نفس)

تألیف و ترجمه: زهره هنری

رشد علوم بهداشتی در تغذیه

کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران

www.ketab.ir

نواز پیشگیری، تشخیص و درمان آسم (تنگی نفس)
تألیف: ترجمه زمره هنری - کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه
(کارشناس مواد غذایی، معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

چاپ اول: ۱۳۹۷

فرم صحت: عصمت گلزار

طراح جلد و مدیریت چاپ: مهندس بهر انصاری - ۰۹۱۲۵۲۷۰۹۶۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۱۰۰

ارزش: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۹-۰۲-۰۰

نشانی: تهران - پاسداران - اختیاریه - یزدانیان یکم پ ۱ - تلفکس: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۲۷۲
نشانی زاهدان: امیرالمومنین ۲۷ - مجتمع قصر - ۳۳۲۵۲۳۳ - ۰۳۱-۰۰۲

سرشناسه: هنری، زهره، ۱۳۴۰ -

عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری، تشخیص و درمان آسم (تنگی نفس) / تالیف و

ترجمه زهره هنری.

مشخصات نشر: تهران: پرریان اندیش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص: مصور(رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۹-۴۲-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: آسم

Asthma: موضوع

موضوع: آسم -- تشخیص

Asthma -- Diagnosis: موضوع

موضوع: آسم -- پیشگیری

Asthma -- Prevention: موضوع

موضوع: آسم -- درمان

Asthma -- Treatment: موضوع

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ پ ۵۹۱/۵۹۱ R

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۲۳۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۳۰۶۱۰

نمایه

- ۱۱..... پیشگفتار
- ۱۲..... آسم چیست
- ۲۰..... عوامل خطر و علل بیماری آسم
- ۲۲..... گونه های آسم
- ۲۶..... نشانه های آسم
- ۳۰..... چگونگی تشخیص
- ۳۷..... درمان آسم
- ۴۰..... راهکارهای حمله ی آسم
- ۴۲..... برنامه ی عملیاتی آسم
- ۴۵..... سرانجام آسم
- ۴۹..... پیشگیری از آسم
- ۵۲..... تنفس بهتر در خانه
- ۵۶..... محصولات شوینده
- ۵۶..... گیاهان خانگی
- ۵۷..... تهیه ی مطبوع

حمام ۵۸

خوشبو کننده ها ۶۰

میوه و سبزی تازه ۶۲

سوسک ها ۶۴

بسته ها ۶۶

بوی تازه های خوراک ۶۸

حشرات خانگی ۷۰

نقاط فراموش شده ۷۲

ملحفه و فرش ها ۷۴

وسایل زندگی ۷۶

کف ۷۸

پیشگفتار

آسم از واژه‌ی یونانی «آسما» به معنی «نفس نفس زدن» گرفته شده است. این بیماری همان‌طور که از نامش پیداست، در تنفس فرد اختلال ایجاد می‌کند. به نظر می‌رسد که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی سبب بروز این بیماری می‌شود. آسم در بعضی اشکال خفیف است و در بعضی دیگر شدت بیشتری دارد که در این صورت ممکن است این افراد را از انجام فعالیت‌های عادی روزمره براندازد یا حتی به حملات آسم منجر شود. توجه داشته باشید که این بیماری به‌طور کامل درمان نمی‌شود، اما اگر تحت نظر پزشک باشید داروهایتان را طبق دستور مصرف کنید، تا اندازه‌ی زیادی می‌توانید علائم آن را کنترل کنید. در این کتاب شما را به‌طور کامل با این بیماری و علائم، نحوه‌ی تشخیص و کنترل آن آشنا می‌کنیم.