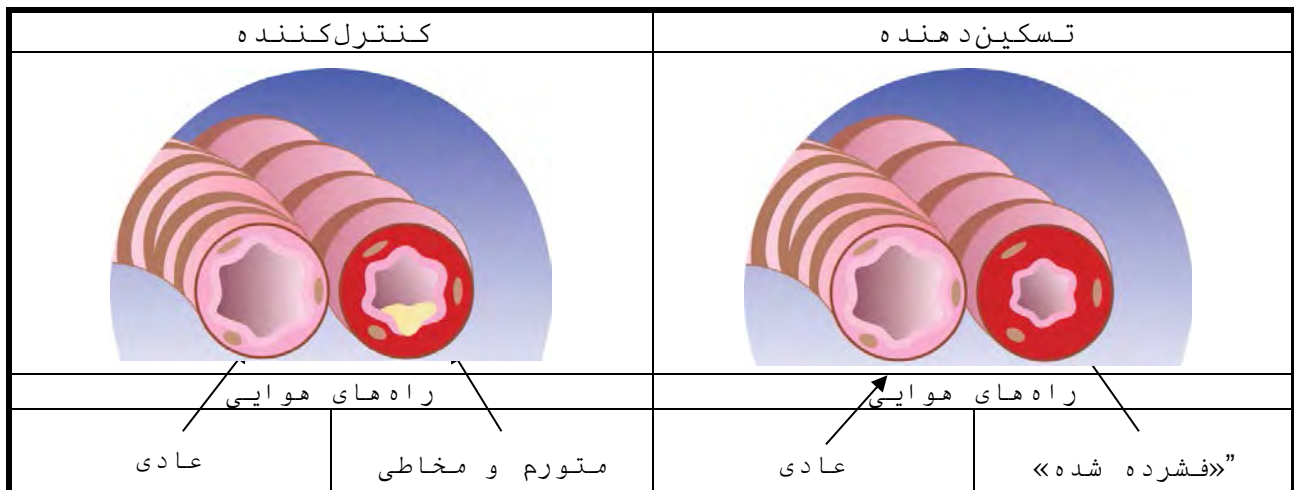


2. داروهای خود را همراه داشته باشید- کارکرد و زمان استفاده از آنها را بدانید

<p>داروهای آسم سالها مصرف شده و ثابت شده است که اثربخش و ایمن هستند. دو نوع داروی استنشاقی وجود دارد، «کنترل‌گرها» و «تکسین‌دهنده‌ها».</p>	
<p>کنترل‌کننده‌ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • داروهای کنترل‌کننده کورتیکواستروئید هستند که به درمان و کاهش مخاط و ورم در راه‌های هوایی شما کمک می‌کنند و میزان حساسیت آن‌ها نسبت به عوامل تحریک‌کننده را کاهش می‌دهند. • آن‌ها را حتی اگر علائمی ندارید، هر روز مصرف کنید تا آسم خود را به خوبی تحت کنترل قرار دهید. 	
<p>تکسین‌دهنده‌ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • داروهای تکسین‌دهنده موقتاً ماهیچه‌های اطراف راه‌های هوایی شما را آرام کرده و علائمی مثل سرفه، خس‌خس، تنگی نفس یا سفتی قفسه سینه را کاهش می‌دهند. 	
<p>یادآوری مهم</p> <ul style="list-style-type: none"> • تاریخ انقضا یا تمام شدن داروی خود را بدانید • اگر شیردم‌یار شما افتاده یا شکسته آن را عوض کنید • در همه وقت ویزیت‌های مربوط به آسم خود، همه داروهای آسم خود را همراه بیاورید. 	



3. تکنیک کاربرد اسپری را بررسی کنید
- ✓ مهم است که از تکنیک درست استفاده کنید تا همه دارو به شش‌های شما برسد
 - ✓ در هر ویزیت آسم، تکنیک خود را بررسی کنید
 - ✓ از تارنمای <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices> روش‌های تصویری را ببینید.