

چگونه آسم ناشی از استرس را کنترل کنیم؟

استرس مزمن و طولانی مدت می‌تواند عامل کلیدی برای شروع بسیاری از انواع بیماری‌ها باشد.



استرس مزمن و طولانی مدت می‌تواند عامل کلیدی برای شروع بسیاری از انواع بیماری‌ها باشد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ آسم از جمله بیماری‌هایی است که استرس می‌تواند در بروز آن نقش داشته باشد. بر اثر این بیماری فرد به دلیل التهاب در مجاری تنفسی به سختی می‌تواند نفس بکشد.

در سال‌های گذشته تاثیر استرس در بروز بیماری آسم بیشتر شایع شده است. طبق اعلام انجمن آسم انگلیس حدود ۴۳ درصد از مبتلایان به آسم معتقدند که استرس، یکی از نشانه‌های اولیه بیماری‌شان است.

به گفته کارشناسان، یادگیری چگونگی مدیریت استرس و اضطراب می‌تواند در به حداقل رساندن موارد بروز آسم تاثیر بسزایی داشته باشد.

زندگی در دنیای مدرن، ترکیبی از استرس‌های مستمر است که از فاکتورهایی مرتبط با تحصیل، کار و حتی خانواده بوجود می‌آید.

افراد مبتلا به آسم که بیماری‌شان از استرس ناشی می‌شود بیشتر در معرض حمله آسم قرار دارند. حملات آسم جدا از عامل تحریک کننده آن، به یک شکل هستند و علائم آن شامل سرفه، تنگی نفس، احساس تنگی در قفسه سینه، خس خس کردن و سخت نفس کشیدن می‌شود.

اعمال تغییراتی ساده اما موثر در سبک زندگی می‌تواند همزمان به تسکین علائم آسم و استرس کمک کند. مبتلایان به بیماری آسم در کنار مصرف داروهای تجویزی می‌توانند با ورزش کردن، انتخاب مواد غذایی سالم و استراحت کردن به خود کمک کنند.

مدیتیشن، مشاوره، تمرکز بر کنترل تنفس، یوگا و دوری از شرایط استرس‌زا از دیگر اقدامات توصیه شده در این زمینه است.

به گزارش مدیکال دیلی، کارشناسان سلامت بر این باورند زمانیکه فرد آموزش ببیند چگونه بر استرس و اضطراب خود غلبه کند، می‌تواند در کنار روش‌های درمانی صحیح، بیماری آسم را کنترل کند. /ایسنا