

آسم چیست ؟

آسم یک بیماری التهابی مزمن در راه های هوایی است که موجب حساسیت بیش از حد راه های هوایی، ادم مخاطی و تولید موکوس (خلط) می شود. این حملات در نهایت به نشانه های آسم منجر می شود. در بعضی از افراد آسم فقط کمی باعث ناراحتی می شود، در حالی که در دیگر افراد این بیماری شدید بوده و آنها را دچار مشکلات جدی و همچنین حملات شدید آسم می کند.

هرچند درمان کامل بیماری آسم کشف نشده است، اما می شود با راه هایی این بیماری را کنترل کرد و شدت آن را کم نمود.

انواع آسم :

آسم حساسیتی . آسم غیر حساسیتی . آسم ترکیبی (حساسیتی و غیر حساسیتی)

آسم حساسیتی معمولا در دوران کودکی شروع شده و شخص نسبت به گرد و غبار، گرده گیاهان، حشرات، دود دخانیات، داروها و غذا حساس است.

آسم غیر حساسیتی در اثر اختلالات داخلی مثل سرماخوردگی، عفونت های دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید می شود.

اطلاعات کلی :

- آسم یک بیماری غیر واگیر است .
- آسم می تواند در هر سنی بروز کند .
- حملات آسم قابل پیشگیری است .
- مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری، مشکلی برای ورزش ندارند .

عوامل آغازگر حملات آسم :

الف) عوامل حساسیت زای حیوانات : لازم است حیوانات خانگی مثل سگ، گربه و پرند را در خانه نگهداری نکنید. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید.

ب) هییره موجود در گرد و خاک خانه ها : هییره ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند و در گرد و خاک خانه، ملحفه و تشک وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید و ملحفه ها را هفته ای یک بار با آب داغ بشویید.

ج) گرده ها و قارچ های هوایی : در فصول گرده افشانی، پنجره ها را بسته و از دستگاه تهویه استفاده نمایید.

د) دود سیگار : هیچگاه سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه، کسی سیگار بکشد.

ه) تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی :

تغذیه با شیر مادر تا ۶ ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می کند. در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، فراورده های گندم، سویا، چپیس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم خودداری کنید.

علائم وقوع حملات آسم :

- ✓ افزایش تعداد تنفس
- ✓ افزایش سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه
- ✓ هرگونه سختی در نفس کشیدن

این علائم عود کننده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد





دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

بمفlet آموزشی آسم

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

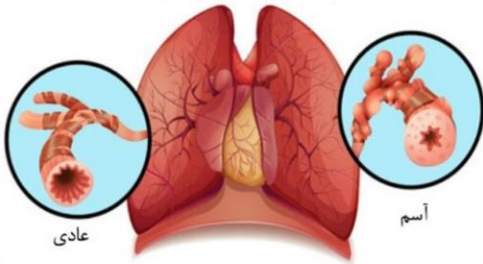
بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سوارث



آموزش بیشتر در

آسم - التهاب لوله برونش یا نایژه



✓ بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند
حتما در مورد مصرف داروهای ضد آسم
آموزش های بیشتری از پزشک خود
بخواهند ، زیرا این داروها اثرات قلبی و
عروقی به همراه دارند .

✓ اگر تحت درمان با پردنیزولون هستید و با
این دارو مرخص می شوید حتما با پزشک
خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی
طبق نظر وی مقدار مصرف دارو را کاهش
دهید و هرگز دارو را یک باره قطع نکنید .
✓ برخی از اسپری ها مثل بکلومتازون باعث
عفونت های قارچی دهان و حلق می شوند ،
به همین دلیل برای کاهش عفونت قارچی
بلافاصله پس از استنشاق اسپری ، دهان
خود را آب بکشید .

✓ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق
واکسن پنومونی و آنفلوآنزا مشورت نمایید.

در صورت تغییر رنگ خلط، افزایش سرفه،

افزایش غلظت خلط و سنگینی سینه فوراً با

پزشک خود تماس بگیرید .

پیشگیری :

- ✓ نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب
- ✓ استنشاق هوای دارای رطوبت ۱۰۰٪ و گرمای
۳۷ درجه سانتیگراد
- ✓ خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما قرار
ندهید و در هوای سرد صورت و بینی خود
را با ماسک بپوشانید .
- ✓ نوشیدن مایعات کافی ، از سخت تر شدن
ترشحات برونش جلوگیری می کند .
- ✓ برای کمک به خروج ترشحاتی که در راه
های هوایی دارید از ورزش های تنفسی که
توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده
می شود ، استفاده کنید .
- ✓ ورزشکاران مبتلا به آسم لازم است با
پزشک خود در مورد ادامه ورزش مشورت
کنند .
- ✓ از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری
کنید .
- ✓ امکان بروز خشکی دهان ، سرفه ، تحریک
گلو و گرفتگی صدا پس از استفاده از
اسپری ها برای شما وجود دارد .