

بسمه تعالی

آسم



واحد آموزشی سلامت

بیمارستان سردار سلیمانی

بیمارستان شهید سلیمانی

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۱-۳۴۹۴۷۷۰ داخلی ۳۵۷ (واحد آموزش)

تعریف آسم:

آسم بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است منظور از بیماری مزمن یعنی بیماری که همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری، به دنبال واکنشی که راه های هوایی به عامل محرک و حساسیت زان نشان می دهد، وقایع زیر رخ می دهد:

(۱) پوشش داخلی راه های هوایی، متورم و ملتهب می شود.

(۲) ترشحات راه هوایی زیاد می شود.

(۳) عضلات راه هوایی منقبض می شود.

این سه عامل منجر به انسداد راه هوایی می شوند و در نتیجه، هوایی کمتری عبور می کند. در ادامه با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس، و تنگی نفس بروز می کند.

علل آسم:

➤ سابقه خانوادگی

- گرده گل و گیاه و عوامل حساسیت زای حیوانات ها (پر، مو، پوست)
- هیبره یا مایت موجود در گرد و غبار
- دود سیگار و سایر مواد دخانه مانند قلیان
- تغییرات آب و هوا خصوصا آب و هوایی سرد و خشک
- تغییرات هیجانی شدید (خنده و گریه شدید، غم و افسردگی شدید)
- عفونت های ویروسی (سرما خوردگی و آنفلونزا)
- داروهای مانند آسپرین و برخی مسکن ها
- عدم تغذیه با شیر مادر
- کمبود ویتامین دی
- چاقی

علائم آسم:

- ❖ سرفه: سرفه بیماران مبتلا به آسم معمولا در اواخر شب و اوایل صبح تشدید می شود و خواب آنها را مختل می کند.
- ❖ خس خس تنگی نفس

❖ البته همه بیماران علایم را به

صورت کامل ندارند و شدت و

میزان این علایم در حالت های

مختلف بیماری یک بیمار (به ویژه

در هنگام حمله آسم) متفاوت

است.

حمله آسم :

وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود به

آن حمله آسم گفته می شود.

علایم حمله آسم:

➤ تنگی نفس شدید و تنفس سطحی و

سریع

➤ عرق سرد

➤ استفاده از عضلات تنفس فرعی

➤ افت سطح هوشیاری

مراقبت در منزل بیماران مبتلا به آسم:

➤ از غذاهای دریایی ، دانه ها، مغزها، حبوبات،

غلات و سبزیجات با برگ تیره، کلم بروکلی،

گریپ فروت بیشتر استفاده کنید.

➤ از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات
اجتناب کنید.

➤ استراحت متناوب بین فعالیت ها داشته باشید
و از فعالیت های سنگین اجتناب کنید.

➤ از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط
اطراف استفاده کنید.

➤ جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه
کنید(سرفه مداوم و سه تایی).

➤ از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب
کنید.

➤ در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ کنید
و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی
آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز
شده را مصرف کنید.

➤ اسپری متسع کننده برونش را همیشه به
منظور حمله آسم همراه داشته باشید.

➤ در صورتی که دچار حمله آسم می شوید هر ۲۰
دقیقه ۲ یا ۴ پاف از اسپری را تا سه نوبت
استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

➤ جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار
استفاده کنید.

➤ نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای
ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از
داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم
مضر است.

➤ در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و
یا پزشک مراجعه کنید

➤ در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس
قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش
فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های
خشک و سخت