

آسم:

آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که علائم آن، گاه به صورت متناوب یا دوره ای و گاهی حمله های ناگهانی و شدید تنگی نفس و خس خس مشخص می شود و به دلیل تنگی مجاری هوایی ایجاد می شود. حملات ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که یا به صورت خود به خودی یا به دنبال درمان بهبود می یابد و در طی زندگی نیز ممکن است به طور متناوب تشدید شود و نیاز به درمان طولانی مدت داشته باشد از علائم مشخص آن سرفه و تنگی نفس نیمه شب است. این بیماری بهبود کامل ندارد ولی قابل کنترل است. آسم در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد اما 50 درصد از مارد کودکان زیر 10 سال هستند. آسم بیشتر در پسران رخ می دهد تا دختران، اما در اسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می شود سهم بیشتری را به خود اختصاص می دهند.

آموزش در مورد عوامل به وجود آورنده و تشدید کننده:

آلرژی مهمترین علت آسم است. مانند تماس با گیاهان، گرده های گیاهی و خاک و گرد و غبار، آلودگی هوا، گرما و سرما، تغییرات درجه حرارت، بوی زیاد و عطر و دود. فعالیت ورزشی هیجانات و استرس سینوزیت و ترشحات پشت حلق تماس با پرندگان، ادرار و مدفوع حیوانات زمینه و استعداد حساسیت

ترش کردن بعد از خوردن بعضی از مواد غذایی مانند شکلات، تخم مرغ و آجیل استفاده از بغضی داروها که می تواند از عوارضشان سرفه باشد: استفاده از بغضی وسایل آرایشی، پاک کننده ها، تینر نقاشی، خوشبو کننده هوا.

آموزش در مورد علائم بیماری آسم:

اسم سه علامت شایع دارد:

- 1- سرفه (مخصوصا در شب، معمولا با خلط غلیظ، شفاف، زرد)
- 2- تنگی نفس
- 3- خس خس سینه

البته لازم نیست که خود بیمار هر سه علامت را با هم داشته باشد و ممکن است فقط یکی از انواع علامت ها را داشته باشد. معمولا در افراد آسمی حملات آسم و تنگی نفس و حملات سرفه در شب ها باعث می شود که این بیماران از خواب بیدار شوند. همچنین بیمار ممکن است این علائم را نیز داشته باشد:

افزایش خلط، حساس بودن به بوها مانند بوی غذا ، بوی عطر، بوی بعضی گل های تند تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر کمی شود خستگی زیاد تنفس صدادار شبیه خر خر ناتوانی در صحبت کردن تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیج

آموزش در مورد عوامل زمینه سازی بیماری آسم:

علاوه بر علت ژنتیک، یک سری از آلرژن های خانگی مانند سوسک های خانگی می توانند سبب ایجاد آسم شوند و یا در فرد مستعد امکان ابتلا را افزایش دهند. همچنین یک سری از داروها مانند آسپرین ایندومتاسین و بعضی از داروهای قلبی می توانند باعث ایجاد آسم در فرد مستعد شوند. موادی که به اصطلاح آلاینده های محیطی گفته می شود و آن هایی که در هوا رسوی می کنند، مانند ذرات آگروز ماشین هم می توانند به فاکتورهای شغلی و افرادی که سر و کارشان با بافندگی یا وسایل کشاورزی است اشاره کرد. این افراد بیشتر در معرض ابتلا به آسم قرار دارند. از موارد دیگر مسایل عفونی می باشد. عفونت های ویروسی شایع ترین علت ابتلا به آسم می باشد مانند عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی که می تواند باعث حمله آسم شود

روش های تشخیص آسم:

آزمایش عملکرد ریه (اسپیرومتری)

درمان آسم:

درمان آسم بر اساس دو روند صورت می گیرد. یکسری از دارو باعث شدل شدن عضلات دیواره راهه های هوایی می شوند. برخی دیگر از التهاب مجاری هوایی جلوگیری می کنند یا باعث کاهش یافتن التهاب می شود. داروهایی نیز هستند که هر دو کار را با هم انجام می دهند.

آسم



پزشک تایید کننده: دکتر کیمیایی

کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)

9- فعالیت ها را در زمان خستگی یا در آب و هوای خیلی گرم و سرد کاهش دهید تا آسم شدت نیابد.

10- به دنبال بروز حمله آسم بنشینید و استراحت کنید. مقداری کمی آب گرم بنوشید.

11- از پرخوری پرهیز کنید. چاقی می تواند آسم را شدت بخشد، پس مواد غذایی را در دفعات متعدد و مقدار کم مصرف نمایید.

12- سعی کنید هیجانات را کنترل کنید و روش های موثر برای مقابله با استرس را فرا بگیرید.

13- **در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:**

- 1- خلط سبز رنگ
- 2- تب
- 3- افزایش خستگی
- 4- تنگی نفس پیشرونده
- 5- بروز مجدد علائم شبانه
- 6- افزایش نیاز مصرف اسپری ها

با رعایت شرایط زیر میتوان آسم را کنترل کرد:

1- در زمان های از سال که مواد آلرژی زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید. حتی المقدور مواد آلرژی زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید.

2- اجتناب از مواد غذایی آلژیک: هیچ توصیه پزشکی وجود ندارد فقط در صورتی که مواد غذایی کسوف کردید و احساس کردید مشکل تشدید شده است از مصرف آن اجتناب کنید. (بعضی مواد مثل فلفل، کرفس، زعفران، انگور، خربزه نباید مصرف شوند).

3- روزانه حداقل 3 لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق شوند.

4- داروها را بدون اطلاع پزشک کم یا قطع نکنید.

5- توصیه می شود که هر بیمار در صورت لزوم استفاده از اسپری آن را به همراه داشته باشد.

6- نکشیدن سیگار و پرهیز از ماندن در اتاق پر از دود سیگار

7- از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

8- واکسیناسیون (پنوموواکس و آنفلوانزا) نیز کمک به حفظ سلامتی شما می کند چون سرماخوردگی و آنفلوانزا می تواند ریه های شما را درگیر کرده و تنفس برایتان سخت گردد.

📍 رشت، بلوار شهید افتخاری

☎ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

📞 ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

🌐 www.ghaem-hospital.ir

✉ info@ghaem-hospital.ir