



آسم

آسم نوعی بیماری تنفسی است که با تنگی راههای هوایی همراه است. عوامل میکروبی، عوامل ژنتیکی، بعضی مواد حساسیت‌زا، هیجانات عاطفی، انجام بعضی از فعالیت‌های ورزشی، استعمال دخانیات و تغییر حرارت محیط موجب بروز این بیماری می‌شوند. لذا لازم است فرد مبتلا کلیه مواردی را که به آنها حساسیت دارد شناخته و از آنها دوری نماید.



علائم بیماری:

در بعضی افراد مبتلا سرفه تنها علامت است. حمله آسم به طور حاد با سرفه و احساس سنگینی و سفتی قفسه سینه شروع می‌شود و بیمار دچار تنفس آهسته و پر زحمت می‌گردد. بازدم نسبت به دم طولانی‌تر و پر زحمت‌تر است و بیمار را مجبور می‌کند که برای تنفس بهتر راست بنشیند. اندام‌ها سرد و نبض کند است و ممکن است بیمار دچار تهوع، استفراغ و اسهال شود. اغلب در خانواده‌های با سابقه فامیلی رخ می‌دهد. این بیماری در هر سنی بروز می‌کند، یک مشکل طبی است و ممکن است بسیاری ورزشکاران المپیک و افراد مشهور به آن مبتلا باشند.

عوامل موثر:

کاهش تهویه در خانه‌های جدید، تماس با مواد آلرژن در محیط بسته (میوه‌ها، حشرات ریز در محیط خواب)، پشم قالی، حیوانات خانگی بخصوص گربه، دود سیگار، عفونت‌های ویروسی، آلودگی هوا، محرک‌های شیمیایی، استفاده از مواد مصنوعی (رنگها - طعم‌ها - اسانس) در غذاها، افزایش فشار روانی در زندگی روزمره.

روش‌های دارویی:

برای درمان آسم دو نوع دارو استفاده می‌شود:

۱. داروهای گشاد کننده برونش (ریه): داروهایی که عضلات را منقبض کرده، مجاری هوایی را شل می کنند و از این راه سبب کاهش و یا رفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله آسم می شوند مثل سالبوتامول، تتوفیلین و ایپراتروپیوم.

۲. داروهای ضدالتهاب: داروهایی که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی و در نتیجه کاهش علائم آسم می شوند لذا نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم دارند. کرومولین سدیم، استروئیدهای استنشاقی (بکلومتازون و فلوتیکازون)، پردنیزولون خوراکی از این دسته داروها هستند. البته تجویز این داروها برحسب سن و نوع آسم توسط پزشک می باشد.

اصولی که باید توسط بیمار رعایت شود:

- رعایت اصول صحیح مصرف دارو طبق دستور پزشک از نظر زمان مصرف و مقدار دارو.



- مصرف روزانه ۸-۶ لیوان مایعات به منظور نرم و رقیق شدن ترشحات و کمک به خارج شدن آنها از راه های هوایی.



- استفاده از دستگاه بخور قبل از مصرف غذا زیرا باعث بهبود تهویه شده و در حین غذا خوردن، بیمار کمتر احساس خستگی می کند.

- برای جلوگیری از عفونت باید همیشه نشانه های عفونت را در نظر داشت و با ظهور اولین علامت سریعاً به پزشک مراجعه کرد. نشانه های عفونت عبارتند از: تغییر رنگ خلط، بالا رفتن درجه حرارت بدن، احساس خستگی و سنگینی در قفسه سینه.

- دریافت واکسن پنوموکوک و هموفیلوس آنفلوانزا لازم است.

- پرهیز از تمام محرک های ربوی و آلوده کننده های محیط، گرد و غبار، دود، پشم و موی حیوانات، گرده گیاهان، استعمال دخانیات و اسپری ها.

- تا حد امکان از قرار گرفتن در مکان های سر بسته و شلوغ خودداری شود.

- تا حد امکان از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم پرهیز شود.

- از هیجانات عاطفی و انجام فعالیت های شدید ورزشی خودداری گردد.

ورزش‌های تنفسی:



یک دست خود را روی معده (درست زیر دنده‌ها) و دست دیگر را در قسمت وسط قفسه سینه قرار دهید. با بینی یک نفس عمیق بکشید و اجازه دهید شکم تا حد امکان به جلو برآمدگی پیدا کند. ضمن سفت کردن عضلات شکم با لب‌های بهم فشرده (غنچه شده) هوای درون ریه‌ها را خارج کنید و دست خود را در هنگام بازدم روی شکم فشار دهید و بردارید. این تمرین را به مدت یک دقیقه انجام دهید و پس از آن استراحت کنید و در روز چند مرتبه این ورزش را انجام دهید.

راهنمای اجتناب از مواد آلرژی‌زا:



۱. حیوانات دست آموز در خانه نگاه ندارید.
۲. اجازه ورود حیوانات را به رختخواب ندهید.
۳. از بالش یا تشک‌های پر، پشم و کرک استفاده نکنید.
۴. کلیه ملحفه‌ها را هفته‌ای یکبار در آب ۵۵ درجه سانتی گراد بشوید.
۵. رطوبت خانه و محیط‌های در بسته را کاهش داده در حد کمتر از ۵۰ درصد نگهدارید.
۶. سیگار نکشید و توصیه کنید دیگران هم در منزل سیگار نکشند.
۷. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.
۸. در فصول گرده افشانی پنجره را ببندید.
۹. از منابع تکثیر قارچ مانند برگ‌های خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.
۱۰. در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید.
۱۱. از مواد غذایی حساسیت‌زا (زرده تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، سویا، آجیل، مرکبات) در ابتدای شروع تغذیه شیرخوار خودداری کنید.



توجه: در صورت وجود علائم آسم در صبحگاه هنگام ورزش یا استراحت، برنامه درمانی شما اشکال دارد و باید به پزشک مراجعه کنید. داروهای تجویز شده آسم اعتیاد و وابستگی ندارد، برای افزایش یا کاهش آن‌ها حتماً با پزشک مشورت کنید.

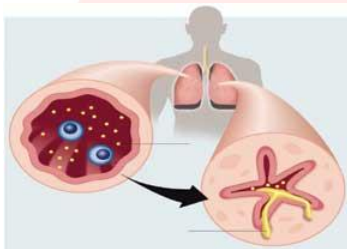
واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۳۸



آسم



سظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش
بهداشت و ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر سیاوش کورانی فر (استاد یار بیماری های ریه)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>