



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، در بروز این بیماری نقش دارند. 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 تند و پر زحمت می‌گردد. تنفس بیمار صدا دار شده و اصطلاحاً خس خس سینه دارند. بازدم نسبت به دم طولانی تر و پر زحمت تر است و بیمار را مجبور می‌کند که برای تنفس بهتر راست بنشینند. در مواردی که شدت حمله بسیار زیاد باشد، اندام‌ها سرد و نبض کند است. 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 مؤثر در تشدید علائم:

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 شل کرده، مجاری هوایی را شل می‌کنند و از این راه سبب کاهش و یا رفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله آسم می‌شوند مثل سالبوتامول، تئوفیلین و ایپراتروپیوم.

۲. داروهای ضدالتهاب: داروهایی که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی و در نتیجه کاهش علائم آسم می‌شوند 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 می‌باشد.

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.

- در آسم، نیازی به استفاده از بخور نیست.

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

- دریافت واکسن پنوموکوک و آنفلوانزا در برخی موارد لازم است.

- پرهیز از تمام محرک های ریوی و آلوده کننده‌های محیط، گرد و غبار، دود، پشم و موی حیوانات، گرده گیاهان، استعمال دخانیات و اسپری‌ها.

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

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

- از هیجانات عاطفی خودداری گردد.

- ورزش در آسم توصیه می‌شود البته باید بیماری کنترل باشد و ورزش در هوای سرد یا هوای آلوده انجام نگیرد.



ورزش‌های تنفسی:

در صورت صلاحدید پزشک خود، می‌توانید زمانی که علائم تنفسی حاد ندارید، این تمرینات را انجام دهید. 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 لب های بهم فشرده (غنچه شده) هوای درون ریه ها 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 آلرژی زا:



۱. حیوانات دست آموز در خانه نگهداری نکنید.

۲. اجازه ورود حیوانات را به رختخواب ندهید.

۳. از بالش یا تشک های پر، پشم و کرک استفاده نکنید.

۴. کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب ۵۵ درجه سانتی گراد بشویید.

۵. رطوبت خانه و محیط های 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 برگ های خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.

۱۰. در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید.

۱۱. از مواد غذایی حساسیت زا (زرده تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، سویا، آجیل و 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 آن ها حتما با پزشک مشورت کنید.



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



آموزش به بیمار

کد ۱۳۸

آسه

مطبعم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا

سلامت)

تأییدکنندگان:

- دکتر محمد حسن بانیان (فوق تخصص آلرژی و ایمنی شناسی بالینی، عضو

هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

- دکتر سیاهش کورانی فر (متخصص داخلی، فوق تخصص و استاد بیمارهای

ریه، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان ستارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

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