

آسم چیست؟

آسم بیماری است که راههای هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ می‌شوند.

انواع آسم:

1. آسم حساسیتی 2. آسم غیر حساسیتی 3. ترکیبی از این دو نوع:
 - ♦ آسم حساسیتی معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شود و شخص نسبت به گرد و غبار، ار، کرده گیاهان، حشرات، دود دخانیات، داروها و غذا حساس است.
 - ♦ آسم غیر حساسیتی در اثر اختلالات داخلی مانند سرماخوردگی، عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید می‌شود.

اطلاعات کلی:

- ✗ آسم یک بیماری غیرواگیر است.
- ✗ افرادی که به آسم مبتلا می‌شوند اغلب در خانواده‌هایی با سابقه مثبت فامیلی هستند.
- ✗ آسم می‌تواند در هر سنی بروز کند.

✗ حملات آسم قابل پیشگیری است.

✗ مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل

بیماری، مشکلی برای ورزش ندارد.

عوامل آغازگر حملات آسم:

الف: عوامل حساسیت زای حیوانات.

1. حیوانات دست‌آموز مانند سگ، گربه و پرنده

در خانه نگهداری نکنید.

2. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر

اجتناب کنید.

ب: هییره موجود در گرد و خاک خانه‌ها:

هییره‌ها موجودات ریزی هستند که با چشم

دیده نمی‌شوند و در گرد و خاک خانه، ملحفه و

تشک وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش

پلاستیکی قرار دهید و ملحفه‌ها را هفته ای

یکبار با آب داغ بشوید.

ج: گرده‌ها و قارچهای هوازی:

در فصول گرده افشانی، پنجره‌ها را بسته و

از دستگاه تهویه استفاده نمائید.

د: دود سیگار:

هیچگاه سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه

کسی سیگار بکشد.

ه: تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای

غذایی:

تغذیه با شیرمادر تا شش ماهگی نوزاد را در

برابر حملات آسم مقاوم می‌کند. در شروع

تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ،

ماهی، شیرگاو، فرآورده‌های گندم، سویا،

چیپس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم

اجتناب کنید.

علائم وقوع حملات آسم:

1. افزایش تعداد تنفس.
2. افزایش سرفه، خس‌خس، تنگی‌نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه.
3. هرگونه سختی در نفس کشیدن.

این علائم عود شونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد، حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید باشد مراقبتهای پزشکی برای حملات شدید لازم است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

آسم

کد: E/01



سایت آموزش به بیمار

بیمارستان ولیعصر (عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/educatio>

امکان بروز خشکی دهان، سرفه، تحریک گلو،

گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپری ها برای شما وجود دارد.

بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتماً

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 حتماً 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 به طور مثال : 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 آنفولانزا مشورت نمایید.

موارد پیشگیری

نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری شما موثر است.

استنشاق هوای دارای رطوبت 100 درصد و گرمای 37 درجه سانتی گراد می تواند از حملات آسم پیشگیری کرد.

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 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.