

راهنمای خودمراقبتی در آسم

آسم، بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. منظور از مزمن، این است که این بیماری همیشه وجود دارد؛ حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری، به دنبال واکنشی که راههای هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک) نشان می دهند، وقایع زیردر راههای هوایی رخ می دهد:

- 1- پوشش داخلی راههای هوایی، متورم و ملتهب می شود؛
- 2- ترشحات راههای هوایی (موکوس) زیاد می شود؛ و
- 3- عضلات اطراف راههای هوایی منقبض می شوند.

این سه عامل، موجب انسداد راههای هوایی می شوند و در نتیجه، هوای کمتری از مجاری هوایی عبور می کند. در ادامه، با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می کند.

علل آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تاکنون روشن شده، این است که اگر در خانواده یک فرد، سابقه یکی از انواع بیماریهای آلرژیک (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) وجود داشته باشد، احتمال بروز آسم در چنین فردی و خانواده اش بیشتر می شود. به علاوه، تماس با بعضی از مواد حساسیت زا و محرک ممکن است

از مواد حساسیت زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم شود. برخی افراد به دلیل تماسهای شغلی ممکن است دچار آسم شوند؛ مانند کارگران نانوائی، چوب بری، رنگسازي و ... همچنین ممکن است بیماری آسم در افرادی که هیچ سابقه ای از آلرژی ندارند نیز رخ دهد.

مهمترین عوامل محیطی که می توانند سبب بروز یا تشدید آسم شوند، عبارتند:

سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم شود. برخی افراد به دلیل تماسهای شغلی ممکن است دچار آسم شوند؛ مانند کارگران نانوائی، چوب بری، رنگسازي و ... همچنین ممکن است بیماری آسم در افرادی که هیچ سابقه ای از آلرژی ندارند نیز رخ دهد. مهمترین عوامل محیطی که می توانند سبب بروز یا تشدید آسم شوند، عبارتند از:

• گردنه های گل و گیاه، عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)، قارچ ها و کپکها، هیره یا مایت موجود در گردو خاک خانه ها، سوسک و انواع حشرات، دود سیگار و سایر مواد دخانی مانند قلیان و پیپ، آلودگی هوا، تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک، بوهای تند (مانند رایحه عطر و ادکلن)، آلاینده های شیمیایی مانند شوینده ها و حشره کش ها، تغییرات هیجانی شدید (مانند گریه و خنده شدید، غم و شادی مفرط، استرس)، عفونت های ویروسی (مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا)، ورزش و فعالیت فیزیکی، داروهایی مانند اسپیرین و برخی مسکن ها، مواد افزودنی غذاها و حساسیت های غذایی، به ویژه در کودکان، عدم تغذیه با شیر مادر، کمبود ویتامین D، چاقی.

علائم آسم

شایعترین علائم آسم عبارتند از:

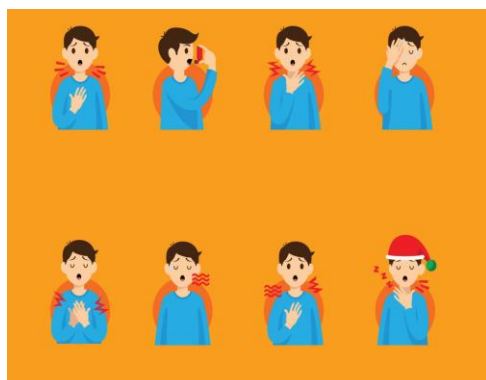
سرفه : سرفه بیماران مبتلا به آسم معمولاً در اواخر شب و اوایل صبح تشدید می شود این سرفه ها ممکن است تک تک یا حمله ای باشند در هر صورت، اگر این سرفه ها بیشتر از 4 هفته طول بکشند، باید بیمار را برای بررسی از نظر آسم به

پزشک متخصص ارجاع داد.

علائم آسم

شایعترین علائم آسم عبارتند از:

- 1- **سرفه :** سرفه بیماران مبتلا به آسم معمولاً در اواخر شب و اوایل صبح تشدید می شود این سرفه ها ممکن است تک تک یا حمله ای باشند در هر صورت، اگر این سرفه ها بیشتر از 4 هفته طول بکشند، باید بیمار را برای بررسی از نظر آسم به پزشک متخصص ارجاع داد.



- 2- **خس خس:** نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس (معمولاً در بازدم) شنیده می شود

- 3- **تنگی نفس:** تنفس سخت و مشکل

حمله آسم

علائم حمله شدید آسم عبارتند از:



کد: KH - NC - HE 54
تاریخ تدوین: 97/07
تاریخ ابلاغ: 97/07

بیمارستان خاتم الانبیا میانه

راهنمای آموزش بیمار مبتلا به آسم به
مناسبت روز جهانی آسم



STOP for Asthma

تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399

• در فصل های گرده افشانی باید با بستن در و پنجره از نفوذ
گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.

• محل های مرطوب مانند حمام و زیرزمین را به طور مکرر
و منظم تمیز کرد.

درمان دارویی آسم

داروهای سریع الاثر: این داروها با کاهش انقباض عضلات
راه های هوایی سبب گشاد شدن راه های هوایی و در نتیجه،
کاهش یا رفع علائم آسم می شوند. معروفترین دارو از این
گروه سالیوتامول است.

داروهای کنترل کننده: خاصیت مشترک این دسته از داروها،
آثار ضد التهابی آنهاست. سردسته این گروه از داروها
استروئید ها هستند.

هنگام حمله آسم چه کار کنیم؟

- 1- **بنشینید.** آرامش خود را حفظ کنید و از دراز کشیدن
خودداری کنید.
- 2- **اسپری بزنید.** هر 20 دقیقه، 4 تا 8 پاف اسپری
سالیوتامول بزنید تا وضعیت تنفس تان بهتر شود.
این کار را می توانید تا 3 مرتبه تکرار کنید.
- 3- اگر بعد از 3 مرتبه استفاده متناوب از اسپری
بهبودی در تنفس تان ایجاد نشد، با اورژانس تماس
بگیرید یا به پزشک مراجعه کنید.

منابع:

- World Health Organization Fact sheet
No 307: Asthma". 2011.
- آکادمی حساسیت، آسم و ایمنی شناسی آمریکا.
- پرستاری داخلی جراحی پرونر و سودا 2014.

آدرس: میانه - بیمارستان خاتم الانبیا
تلفن: 52220901-5

تنگی نفس شدید و تنفس سطحی و سریع، عرق سرد،
خس خس پیشرونده، استفاده از عضلات تنفسی فرعی
که نشانه اش کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات
بین دنده ای به درون قفسه سینه است، ناتوانی در بیان
یک جمله و افت سطح هوشیاری.

کنترل و درمان آسم

داروها تنها راه کنترل آسم نیستند؛ بلکه پرهیز
از عوامل محرک که سبب التهاب مجاری هوایی و
تشدید آسم می شوند، بسیار اهمیت دارند. بنابراین یکی
از اصول اولیه کنترل آسم، انجام اقدامات پیشگیرانه
است. مهمترین اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم از
این قرارند:

- بالشها و تشکها در پوششهای غیرقابل نفوذ مثلا
پوشش پلاستیکی پیچیده شوند و کلیه ملحفه ها هفته ای
یکبار در آب داغ 60 (درجه سانتیگراد)
شسته و در آفتاب خشک شوند. نباید از قالی به عنوان
کفپوش استفاده کرد. سطح رطوبت خانه باید کاهش یابد
و هنگام نظافت منزل نیز بهتر است فرد مبتلا به آسم
در منزل نباشد.
- باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل
منزل خودداری شود.
- باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض
دود سیگار سایر افراد خودداری شود.
- هنگام آلودگی شدید هوا باید از خروج از منزل و
ورزش در فضایی آزاد اجتناب کرد.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر، به خصوص در 6 ماه
اول زندگی، خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می
دهد.
- اجتناب از بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو،
عطر و ادکلن، سفید کننده ها و جوهر نمک.