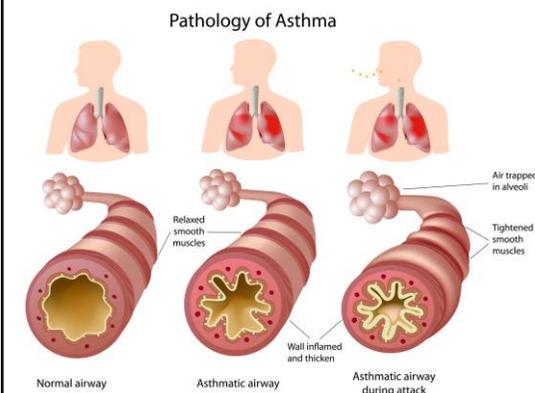


آسم چیست؟

آسم در واقع همان التهاب منتشر و قابل برگشت راههای تنفسی می باشد که سبب تنگ شدن مجاری هوایی می شود.



خندیدن، سینوزیت، رفلکس مری به معده، محرکهای راه هوایی (آلاینده های محیطی سرما، گرما، تغییرات آب و هوا، بوهای تند و عطرها)، عفونت های تنفسی از قبیل سرما خوردگی، فعالیت جسمانی هوای سرد و پردود و آلوده، بعضی از داروها مثل آسپرین، بروفن، ناپروکسن، چرخه قاعدگی در بعضی از زنان باعث تشدید آسم می شود.

علائم بالینی:

سه نشانه شایع آسم عبارتند از: سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه. در برخی موارد سرفه تنها علامت موجود می باشد. حملات آسم غالباً در شب اتفاق می افتد.

خودمان آسم را درمان کنیم:

هر چند بیشتر افراد مبتلا به آسم برای درمان و کاهش شدت بیماری از داروها استفاده می کنند اما در کنار مصرف این داروها با رعایت موارد زیر می توان بیماری آسم را بهبود بخشید:

- از دستگاه های تصفیه هوا در خانه و محل کار خود استفاده کرده و همچنین برای جلوگیری از ورود هوای آلوده در و پنجره ها را بخوبی بپوشانید.
 - وسایل خانه و محل کار خود را همیشه گردگیری کرده و از آلوده شدن آنها جلوگیری کنید.
 - رطوبت هوا را متعادل کنید.
 - از ورزش کردن در هوای سرد و خشک اجتناب کنید.
 - از صابون، شامپو و یا لوسیونی که بوی عطر می دهد و از بخورهای محرک استفاده نکنید.
- پس به یاد داشته باشید که ماشه حمله آسم ممکن است با محرکهای گوناگون مثل سرما، دود سیگار، عفونتهای ویروسی، استرس، ورزش و داروها به ویژه آسپرین چکانده شود.

نحوه صحیح استفاده از اسپری های دهان:

- ✓ قبل از مصرف اسپری بهتر است، داخل دهان را با آب بشویید تا محوطه دهان را از ذرات غذا یا مواد خارجی پاک شود. به این طریق احتمال ورود این ذرات هنگام تنفس به حلق و حنجره از بین می رود.
- ✓ درپوش محافظ دهانی را بردارید و اسپری را به شدت تکان دهید.
- ✓ با بازدم عمیق حداکثر هوا را از سینه خارج نمایید. (البته بدون ایجاد اشکال تنگی نفس شدید) تا بتوانید پس از آن یک دم عمیق انجام دهید.
- ✓ دهانه اسپری را در دهان خود بگذارید، لبها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود.
- ✓ نفس عمیق بکشید به طور همزمان اسپری را بکار اندازید. مهم این است که درست در لحظه شروع تنفس فقط یکبار به اسپری فشار وارد کنید تا داروها با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند.
- ✓ اسپری را از دهان خارج کنید و حداقل 10 ثانیه یا هر مقدار که می توانید سرانجام به آهستگی هوا را بیرون دهید و تنفس معمولی را شروع



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان خاتم الانبیا میانه	کد: KH – NC – HE125 تاریخ تدوین: 96/06 تاریخ آخرین بازنگری: 1400/02
---------------------------------	---

عنوان: بیماران مبتلا به آسم بدانند ...



تهیه و تنظیم: سمیه شیرازی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

محرك های آسم

راههای پرهیز از آنها

محرك های آسم	راههای پرهیز از آنها
سیگار کشیدن و دود سیگار	<ul style="list-style-type: none"> سیگار نکشید. از افراد سیگاری بپرهیزید که نزدیک شما سیگار نکشند. از سیگار شدن در اوتوسیل های افراد سیگاری بپرهیزید. هنگامی که در مکان های عمومی هستید، در قسمت "سیگار کشیدن ممنوع" بمانید.
فعالیت فیزیکی / ورزش	<ul style="list-style-type: none"> قبل از ورزش مطمئن شوید که آسم شما تحت کنترل باشد. قبل از شروع ورزش، به اندازه مناسب نرمش کنید و ورزش را به آهستگی شروع کنید.
حیوانات خانگی	<ul style="list-style-type: none"> از تماس با حیوانات و پر و خز آنها بپرهیزید. برون حلال حیوان دست آموز نگه ندارید. قبل از منزل حیوان خانگی نگه دارید تا به اندازه کافی از ورود آن به اتاق خواب جلوگیری کنید.
هوای سرد	<ul style="list-style-type: none"> از بک دستمال جلوی بینی و دهان خود استفاده کنید تا هوای سرد ورودی قبل از استنشاق گرم و مرطوب شود. از طریق بینی نفس بکشید زیرا نفس از راه بینی، هوا را گرم و مرطوب می کند.
هوای گرم و مرطوب	<ul style="list-style-type: none"> در داخل خانه در یک اتاق با رطوبت مناسب بمانید. مخصوصاً در روزهای که آلودگی هوا و میزان گرد و غبار بالاست.
بوی شدید	<ul style="list-style-type: none"> در صورت امکان در معرض بوی شدید قرار نگیرید. از تماس با محرکها مانند مواد شوینده اجتناب کنید.
احساسات	<ul style="list-style-type: none"> مبادات مناسب برای سلامت عمومی خود را تمرین کنید. از وضعیت های کشش را بپرهیزید. از ورزش ها و ورزش های آراشی بخش استفاده کنید.

منابع:

- مدیریت و درمان بیماری آسم جان آیرز
- برونر و سوارث تنفس و تبادلات گازی 2018

آدرس: میانه - بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

کنید. در صورت نیاز به استفاده مجدد حداقل یک دقیقه صبر کنید.

✓ پس از مصرف، پوشش دهانی را دوباره بگذارید. تا از ورود گرد و غبار جلوگیری شود.

عوامل خطر:

برخی عوامل زیر می توانند باعث افزایش خطر آسم شوند:

- داشتن نسبت خونی (مانند والدین یا برادر و خواهر) با فرد مبتلا به آسم
- ابتلا به سایر آلرژی ها مانند درماتیت آتوپیک یا رینیت زکام در اثر حساسیت
- داشتن اضافه وزن
- استعمال دخانیات
- مواجه با دود سیگار
- داشتن مادری که در دوران بارداری استعمال سیگار داشته است.

- مواجهه با بخارها و سایر آلاینده ها

- مواجهه با محرک های شغلی مانند مواد شیمیایی که در کشاورزی، آرایشگری و کارخانجات مورد استفاده قرار می گیرد.

- مواجهه با آلرژن ها، مواجهه با برخی میکروب ها یا انگل ها و ابتلاء به انواع عفونت های ویروسی و باکتریایی نیز می توانند در افزایش خطر ابتلاء به آسم موثر باشند.

نحوه صحیح استفاده از داروهای استنشاقی

مداول ترین اشکال دارویی که به صورت استنشاقی مصرف می شوند، شامل اسپری های دهان و بینی، کپسول های استنشاقی و پودرهای استنشاقی می باشند. با اینکه نحوه استفاده از این داروها آسان به نظر می رسد، هنگامی که به شیوه نادرست مورد استفاده قرار گیرد، دارو به میزان مناسب وارد دستگاه تنفس نمی گردد بنابراین آشنایی با نحوه صحیح مصرف اینگونه داروها مهم می باشد.

مراحل استفاده از اسپری دهانی

1. اسپری را سه یا چهار بار تکان دهید.
2. دپوش اسپری را بردارید.
3. با یک پدازدم عمیق هوای ریه را خارج نمایید.
4. اسپری بین لب ها بگذارید و دهان را کاملاً ببندید.
5. همزمان با زدن پدازدم، یک نفس عمیق بکشید.
6. اسپری را از دهان خارج کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نفس خود را نگه دارید، بعد از این مدت به آهستگی نفس بکشید.

