

آسم بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است، منظور از مزمن این است که بیماری همیشه وجود دارد. حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد.

در این بیماری، به دنبال واکنشی که راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت را نشان می دهند، وقایع زیر رخ می دهد:

- 1- پوشش داخلی راه هوایی متورم و ملتهب می شود.
  - 2- ترشحات راه های هوایی زیاد می شود.
  - 3- عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می شود.
- این سه عامل موجب انسداد راه های هوایی می شوند و در نتیجه هوای کمتری عبور می کند. در ادامه یا سخت تر شدن عمل تنفس علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می کند.



خندیدن، سینوزیت، رفلاکس 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 و 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.

آموزشهای حین بستری:

- از بالش پر استفاده نکنید و برای پوشش بالش و رختخواب ها از ملافه های غیر قابل نفوذ به هوا

و پوشش های غیر قابل نفوذ نسبت به آلرژی استفاده کنید.

- از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایید.
- کلیه ملافه ها را هفته ای یکبار در آب داغ (55 درجه سانتی گراد) بشویید.
- اشیاء و البسه ها را در کمد در بسته نگهداری نمایید.
- در صورت امکان از قالی بعنوان کف پوش استفاده نکنید.
- در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.
- رطوبت داخل خانه را کاهش دهید و تهویه مناسبی برای اتاق فراهم کنید.
- حداقل هفته ای 2 بار، جارو برقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی، وارد اتاق نگردید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH – NC – HE 134

تاریخ تدوین: 1400/01

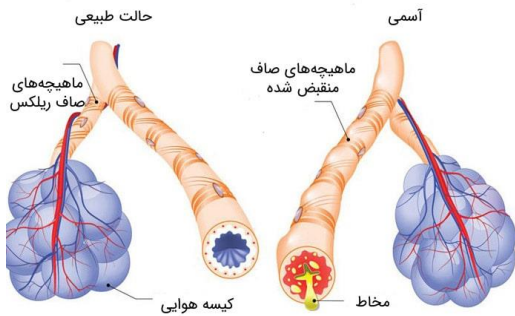
تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانہ

## عنوان: مراقبت در بیماران مبتلا به

### آسم



تهیه و تنظیم: محمد امانی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

- تا حد امکان بایستی فاکتورهای موثر در شروع آسم کنترل شده و برخورد با آلرژن‌ها و محرک‌هایی که باعث تشدید علائم آسم می‌گردند، کاهش یافته و یا حذف گردد.
- آموزش استفاده از دمپار و اسپری‌ها بطور دقیق داده شود.
- از استنشاق هوای سرد جلوگیری شود.
- از استنشام بوی تند عطر، ادکلن و کلابوهای غلیظ اجتناب گردد.



منابع:

- مدیریت و درمان بیماری آسم جان آیرس
- بروئر و سودات (بیماریهای تنفسی 2018)

آدرس: میانہ\_بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

- اتاق را تا حد امکان خلوت کنید و از نگهداری وسایل اضافی مثل: مبل، قالی، رختخواب اضافی، گل و گیاه خودداری نمایید.
- آموزش‌های حین ترخیص:
- تغذیه و مواد حساسیت زای غذایی:
- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا 6 ماهگی یکی از راه‌های پیشگیری از وقوع آسم است. در شروع تغذیه کمکی مثل سایر کودکان برای پیشگیری از حساسیت غذایی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، فرآورده‌های گندم، غلات، سویا، چیپس، شکلات، گوجه فرنگی، توت فرنگی و مرکبات، بادام زمینی، آجیل، صدف، گردو و مواد محرک به کودک خود اجتناب کنید.
- در اول پاییز با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا مشورت نمایید.
- داروها را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.
- در صورتی که برای کودک از داروی استنشاقی استفاده می‌شود، لازم است طریقه استفاده صحیح آنرا یاد بگیرید.