

آسم

آسم یک بیماری مزمن غیر واگیر همراه با التهاب مجاری هوایی، حملات مکرر خس خس و تنگی نفس است. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد.

علائم شایع:

تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد. علائم آسم عود کننده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشند. از علائم دیگر بیماری می توان به احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس؛ خس خس سینه به هنگام بازدم؛ سرفه مخصوصاً در شب و همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد؛ تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود. انقباض عضلات گردن و عدم تحمل ورزش اشاره نمود.

علائم شدید حمله آسم:

سیاه شدن پوست و بستر ناخن ها؛ خستگی زیاد، تنفس صدا دار شبیه خر خر، ناتوانی در صحبت کردن، تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری و یا گیجی اشاره نمود.

علل:

- ابتلا حداقل یکی از بستگان خونی به آسم
- چاق بودن و یا اضافه وزن
- سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- قرار گرفتن در معرض آلودگی های شغلی و مواد شیمیایی مورد استفاده در برخی از شغل ها

راههای تشخیص آسم:

معمولاً پزشک بیماری را به کمک علائم آن تشخیص می دهد. ولی گاهی از روشهای تشخیصی دیگر مانند اسپرومتری هم استفاده می کند. از دیگر روشهای تشخیصی دادن سابقه خانوادگی، گرفتن تاریخچه، عوامل محیطی و شغلی، بررسی خون و خلط در حملات شدید آسم؛ بررسی گازهای خون شریانی نیز می توان استفاده کرد.

عوارض بیماری آسم:

بیماری آسم می تواند باعث اختلال در خوابیدن، کار و تفریح شما گردد به علاوه آسم می تواند باعث بستری شدن طولانی مدت و پی در پی در بیمارستان شده است و همچنین داروهای درمان

آسم در بلند مدت می تواند اثراتی بر روی سلامتی بگذارد.

فعالیت:

در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. درمان با داروهای گشاد کننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد.

رژیم غذایی:

از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید. روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

رژیم غذایی سرشار از میوه جات و سبزیجات برگ دار که سیستم ایمنی شما را علیه محرک ها تقویت می کند.

توصیه می شود که رژیم هایی با حجم کم و با دفعات متعدد داشته باشید.

غذاهای جدید به صورت تدریجی و تک تک در

به نام یگانه هستی بخش



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان گیلان

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

آسم

کارگروه آموزش سلامت بیمارستان

گروه هدف: آموزش به بیمار و خانواده

بهار ۱۴۰۴

۱. از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید.

۲. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی ابریشم یا پر اجتناب کنید.

۳. کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب داغ بشوید.

۴. در فصول گرده افشانی پنجره را بسته نگه دارید.

۵. در صورت ابتلا به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.

۶. از ورزش و فعالیت بدنی سنگین در هوای خیلی سرد خودداری کنید.

شما می توانید بیماری آسم خود را کنترل کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان گیلان

واحد آموزش بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

برنامه هایی قرار داده شود تا در صورت بروز حساسیت مشخص شود دقیقاً مربوط به چه ماده ای است.

درمان دارویی آسم:

۱- داروهای تسکین دهنده (سریع الاثر): این داروها با شل کردن عضلات راه هوایی سبب گشاد شدن راههای هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و معروفترین داروی این گروه سالبوتامول است.

۲- داروهای کنترل کننده (نگهدارنده): این دسته با خاصیت ضد التهابی علایم آسم و احتمال بروز حمله را کاهش می دهند و استفاده از آنها باید به صورت روزانه و منظم باشد. اشکال اسم پایدار نیاز به استفاده از این گروه دارویی دارند. موثرترین داروهای این دسته استروئید ها (کورتون های استنشاقی) هستند و معروفترین آنها بکلومتازون و فلوتیکازون هستند. در موارد شدید از اشکال خوراکی و یا تزریقی استفاده می شود.

نکاتی جهت پیشگیری از حمله آسم: