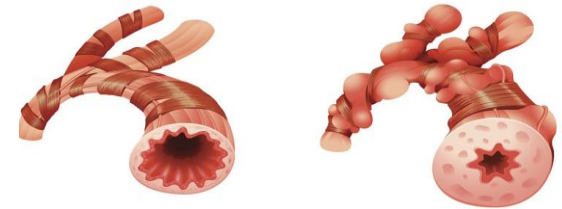


آسم

آسم بیماری شایع مزمنی است که راه‌های هوایی در ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در طی یک حمله آسم، راه‌های هوایی ملتهب و تنگ شده و در نتیجه نفس کشیدن سخت می‌شود. حمله آسم می‌تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد و حتی ممکن است موجب مرگ شود.



راه هوایی طبیعی

آسمی

علائم بیماری:

- ❖ تنگی تنفس
- ❖ کوتاهی و سختی تنفس
- ❖ احساس فشار یا درد در قفسه سینه
- ❖ سرفه مقاوم، تحریکی و خشک به هنگام کار و فعالیت (به ویژه سرفه در شب‌ها و صبح زود)

(1)

علت بیماری:

به روشنی معلوم نیست علت بیماری آسم چه چیزی است ولی می‌دانیم که حملات آسم با عوامل زیر در ارتباط هستند:

- مواد آلرژی زا: گرد و غبار، شوره حیوانات، انواع کپک‌ها، گرده گیاهان، انواع عطرها، پارچه‌های پشمی و پرزدار، حشرات خانگی مانند سوسک، انواع اسپری‌ها و ...
- ورزش
- دود سیگار
- آلودگی هوا
- هوای سرد یا خشک
- استرس، اضطراب، فشار روانی
- عوامل موجود در محیط کار (مواد شیمیایی و ...)
- عفونت راه‌های هوایی (سرماخوردگی، آنفلوانزا)
- شوینده و اسیدها مانند وایتکس، جوهر نمک و ...
- ریفلاکس معده (بازگشت محتویات اسیدی معده به مری)
- برخی داروها مانند اسپرین، پروپرانولول، بروفن، ناپروکسن، آنتولول



آغازگرهای آسم

(2)

اصول درمان آسم و آلرژی عبارتند از:

آموزش صحیح و مستمر بیمار و خانواده، پرهیز از مواد حساسیت‌زا و درمان مناسب و به موقع.

درمان دارویی آسم:

- **داروهای تسکین دهنده (سریع الاثر):** این داروها با شل کردن عضلات راه‌های هوایی، سبب گشاد شدن راه‌های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می‌شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است، معروفترین این گروه سالبوتامول است.
- **داروهای کنترل کننده (نگهدارنده):** این دسته با استفاده از خاصیت ضد التهابی علائم آسم و احتمال بروز حمله را کاهش می‌دهند و استفاده از آن‌ها باید روزانه و بطور منظم باشد. اشکال آسم پایدار نیاز به استفاده از این گروه دارویی دارند. موثرترین داروی این دسته استروئید (کورتون)‌های استنشاقی هستند و معروفترین آن‌ها بکلومتازون و فلوتیکازون هستند. در موارد شدید از اشکال خوراکی (پردنیزولون) یا تزریقی استفاده می‌شود.

باید کنترل آسم را در اختیار بگیرید:

برای اینکه همیشه آسان تنفس کنید، اولین اقدام آن است که عوامل به وجود آورنده حملات آسم را در خود شناسایی کنید. تحت نظر یک پزشک متخصص باشید و برای کنترل آسم با کمک او برنامه‌ریزی کنید. باید زمان و نحوه استفاده از کمک‌های پزشکی را (داروها و اسپری‌ها) برای کاهش علائم ناشی از آسم بدانید، بنابراین:

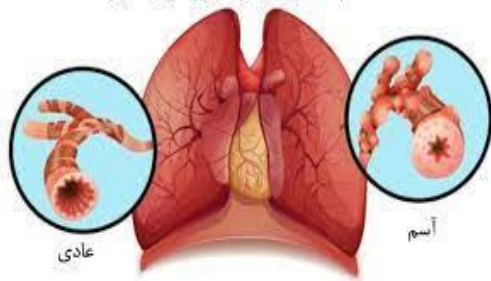
- ✓ از تحریک کننده‌های آسم دوری کنید.
- ✓ اسپری‌های تجویزی توسط پزشک همیشه همراهتان باشد.
- ✓ دارو را با نظر پزشک مصرف کنید.
- ✓ وقتی علائم آسم شروع می‌شوند، سریعاً برای کنترل آنها وارد عمل شوید.



دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

خودمراقبتی در آسم

آسم - التهاب لوله برونش یا نایژه



بیمارستان شهدا سرپل ذهاب

"واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار"

عنوان سند: پمفلت آموزشی
 کد سند: PED-PAM-21-00
 تاریخ تدوین: اردیبهشت 1402
 تاریخ بازنگری: اردیبهشت 1403

تهیه کننده:

پیام محمدی

(مسئول واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار)

بهار 1402

نکاتی که در منزل باید رعایت کنید:

- C هر ماه حداقل یکبار گرمایش و فیلتر تهویه مطبوع خود را تغییر دهید.
- C تا حد ممکن از شومینه و اجاق چوب استفاده نکنید.
- C سیگار نکشید. اگر در محلی که دیگران سیگار می کشند، هستید آنجا را ترک کنید. از شر آفات (مانند سوسک و موش) و فضولات آنها خلاص شوید.
- C اگر بر روی گل ها و گیاهان منزل قارچ مشاهده کردید آن ها را دور بندازید.
- C هر هفته کف اتاق و فرش ها را گردگیری کنید.
- C از محصولات پاک کننده بدون بو استفاده کنید.
- C اگر جارو و یا تمیز کردن باعث شروع آسم می شود، از شخص دیگری بخواهید این کارها را انجام دهد.
- C هنگام آلودگی شدید هوا از خروج از منزل و خصوصا ورزش در فضای آزاد اجتناب گردد.
- C بهتر است کف زمین، از جنس چوب یا کاشی باشد. فرش می تواند گرد و غبار را به دام اندازد.
- C از بالش ضد حساسیت و پوشش برای تشک استفاده کنید.
- C پتو و ملافه ها را هر هفته در آب گرم بشویید و خشک نمایید.
- C از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات به رختخواب داده نشود.
- C از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود.
- C سوسک از عوامل حساسیت زا است با روش های مناسب در رفع این حیوان تلاش گردد.

منابع:

- world Health Organization Fact sheet No 307: "Asthma". 2011. Retrieved Jan 17th,2013. 2.
- British Guideline 2009, p. 4 3.
- Boulet, LP; Boulay, MÈ (2011 Jun). "Asthma-related comorbidities.". Expert review of respiratory medicine 5 (3): 377-93. 4.

در موارد زیر فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- خس خس و سرفه های شبانه
- فشار در قفسه سینه که شما را دچار مشکل کرده باشد
- اگر به دلیل تنگی نفس در راه رفتن یا صحبت کردن با مشکل روبرو می شوید

کبودی لب ها و صورت و نوک انگشتان، ضربان قلب بالا و اضطراب بدلیل تنگی نفسی از علایم اورژانس می باشد که نیاز فوری به درمان دارند

اقدامات اولیه در حمله آسم

- 1) فرد را بصورت صاف بنشانید
 - * خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید
 - * فرد آسمی را تنها نگذارید
 - 2) 4پاف از اسپری آبی (سالبوتامول) به آنها بدهید
 - * بیمار در وضعیت نشسته قرار گرفته و سر کمی به عقب خم شود.
 - در صورت امکان از آسم یار استفاده کنید
 - * اسپری را تکان دهید
 - * 1 پاف درون آسم یار بزنید
 - * کمک کنید 4 نفس درون آسم یار بکشد
 - * این عمل را 4 مرتبه تکرار کنید
- فراموش نکنید: تکان دادن، 1 اسپری، 4 نفس**
- 3) 4 دقیقه صبر کنید
 - * اگر بهتر نشد 1 پاف دیگر بدهید (مانند مورد بالا)
 - 4) در صورتی که بهبودی حاصل نشده است
 - * اورژانس 115 را خبر کنید
 - * تا رسیدن آمبولانس، دادن 4 پاف از اسپری آبی هر 4 دقیقه یکبار



SabalMed

(4)