

آسم

آسم بیماری شایع مزمنی است که راه های هوایی در ریه ها را تحت تاثیر قرار میدهد. در طی یک حمله اسم می تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد و حتی ممکن است موجب مرگ شود.

علائم

- تنفس صد ادا ر
- 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 صبحهای زود)

• علت بیماری :

- به روشنی معلوم نیست علت بیماری آسم چه چیزی است ولی می دانیم که حملات آسم با عوامل زیر در ارتباط هستند:
- ۱. مواد آلرژی زا مانند: گرد و غبار، شوره و پشم حیوانات، انواع کپک ها، گرده گیاهان، انواع عطرها، پارچه های پشمی و پرزدار، حشرات خانگی مانند سوسک، انواع اسپری ها و ...
- ۲. ورزش
- ۳. دود سیگار
- ۴. آلودگی هوا
- ۵. هوای سرد یا خشک
- ۶. استرس، اضطراب، فشار روانی
- ۷. عوامل موجود در محیط کار (مواد شیمیایی و ...)

- ۸. عفونت راههای هوایی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا)
- ۹. شوینده و اسیدها مانند وایتکس، جوهر نمک و ...
- ۱۰. ریفلاکس معده (بازگشت محتویات اسیدی معده به مری)

آسم و خود مراقبتی (راههایی برای کنترل بهتر بر آسم)

۱. سیگار نکشید و از مکانهای استعمال آن هم دور باشید، ترک سیگار بهترین کاری است که یک آسمی سیگاری می تواند در حق خود انجام دهد، زیرا سیگار احتمال تبدیل آسم به COPD (بیماری انسدادی مزمن ریه) را افزایش می دهد.
۲. در هوای سرد بیشتر مراقب خود باشید. هوای

معرفترین این گروه
سالبوتامول است.

داروهای کنترل کننده:

این دسته با استفاده از خاصیت ضد التهابی علائم آسم و احتمال بروز حمله را کاهش می دهند و استفاده از آنها باید روزانه و بطور منظم باشد. اشکال آسم پایدار نیاز به

استفاده از این گروه دارویی دارند. موثر ترین داروی این دسته کورتونهای استنشاقی هستند و معروفترین آنها بکلومتازون ،

فلوتیکازون ، آتروونت ، فلوتیکورت و .. هستند.

در موارد شدید از اشکال خوراکی (پردنیزولون) یا تزریقی استفاده می شود.

سوپروایزر آموزش سلامت: ملاشیخی
رابط آموزشی: صبا صبوری ۱۴۰۴

SE H-ED-PA-005-01

اسپری ها آنها هم می توانند ورزش منظم داشته باشند.

به این ترتیب ظرفیت ریه ها هم افزایش می یابد. (مانند: دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی و...). اغلب مواقع استفاده از اسپری های تجویز شده توسط پزشک ۲۰ دقیقه قبل از ورزش از ایجاد علائم آسم به هنگام ورزش جلوگیری می کند.

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 می شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است ،

سرد از عوامل ایجاد حمله آسم است. در هوای سرد همراه با وزش باد بهتر است در خانه بمانید، در غیر اینصورت دهان و بینی خود را بپوشانید و اسپری های خود را به همراه داشته باشید.

۳. تحت نظر پزشک خود واکسن آنفلوانزا و

پنومونی را تزریق کنید.

۴. برای استفاده از

مسکن های عمومی (مثل اسپرین ، پروفن،

ناپروکسن و...) با پزشک خود مشورت کنید.

۵. تغذیه سالم همراه با میوه و سبزیجات

داشته باشید و از اضافه

وزن پیشگیری کنید چون

آسم در افراد چاق بیشتر است.

۶. حتی آسمی ها هم می

بایست ورزش کنند (البته

تحت نظر پزشک) اگر چه

ورزش و فعالیت بدنی در

برخی ها خود عامل حمله

آسم است ولی با استفاده

از برخی توصیه ها و