

آسم



شرح بیماری

عبارت است از یک بیماری مزمن همراه با حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما ۵۰ درصد از موارد کودکان زیر ۱۰ سال هستند آسم بیشتر در پسران رخ می دهد تا دختران اما آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می شود زنان سهم بیشتری را به خود اختصاص می دهند

علائم شایع

- احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس
- خس خس سینه به هنگام بازدم
- سرفه خصوصاً در شب معمولاً همراه با خلط غلیظ شفاف و زرد
- تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود
- مشکل در تنفس
- انقباض عضلات گردن
- علائم شدید حمله حاد
- آبی شدن پوست
- خستگی زیاد
- تنفس صدادار شبیه خرخر
- ناتوانی در صحبت کردن
- تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی

علل

التهاب ناشی از تماس با مواد حساسیت زا آن در مجاری هوایی و به دنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات ریه باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه ها و حملات آسم می شود
عواملی که می توانند این تغییرات را در بیماران آسمی ایجاد کنند عبارتند از:

- مواد حساسیت زا مثل گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک ها یا بعضی از غذاها
- عفونت های ریوی مثل برونشیت
- مواد آلاینده موجود در هوا مثل دود و بوهای مختلف قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا سایر مواد در قالب مواجهه شغلی عوامل افزایش دهنده خطر
- وجود سایر بیماری های حساسیتی مثل اگزما یا تب یونجه
- سابقه خانوادگی آسم یا حساسیت های دیگر
- قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
- سیگار کشیدن
- مصرف بعضی از داروها مثل آسپرین
- استرس های مختلف، عفونت های ویروسی، ورزش، ناراحتی عاطفی، بوهای زیانبار و دود تنباکو

عواقب مورد انتظار

- علائم را می توان با درمان و پایبندی جدی به اقدامات پیشگیرانه کنترل نمود
- نیمی از کودکان آسمی نهایتاً خوب خواهند شد

عوارض احتمالی

- نارسایی تنفسی
- عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی
- در اثر حملات مکرر آسم
- پنوموتراکس (وارد شدن هوا به فضای اطراف ریه ها)

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	آسم
تهیه کننده	کد: الف . پ . ۴۲ سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: آمنه اسکندری پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۳/۶	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	(۱) بروتر و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی (۲) https://health.tums.ac.ir
پزشک تایید کننده:	دکتر صباح حسینی - فوق تخصص ریه
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

در این شرایط به پزشک خود مراجعه کنید:

- شما دچار حمله آسمی شده‌اید که به درمان جواب نمی‌دهد
- این یک اورژانس است
- علائم جدید و بدون توجیه ایجاد شده باشند.
- داروهای مورد استفاده در درمان عوارض جانبی به همراه داشته باشند.



انواع اسپری آسم



❖ تشخیص و درمان

- اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از آزمایش خون
- بررسی‌های مربوط به کار ریه و بررسی‌های مربوط به حساسیت که معمولاً به کمک آزمون‌های پوستیانجام می‌گیرند
- مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم
- روان درمانی یا مشاوره، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد
- درمان برای حساسیت زدایی از بعضی مواد حساسیت زای خاص
- حتی المقدور مواد آلرژی زا و آزاردهنده را از خانه و محل کار حذف کنید
- داروهایی را که به طور منظم استفاده می‌کنید همیشه به همراه داشته باشید
- به هنگام حملات بنشینید
- در زمان‌هایی از سال که مواد حساسیت زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید

❖ فعالیت

- فعالیت خود را حفظ کنید، اما از فعالیتهای ورزشی 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 می‌آورد. یکی از داروهای مناسب، برای بیماران آسمی شنا می‌باشد. (با مشورت پزشک)

❖ رژیم غذایی

- رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود اما از خوردن غذاهایی که به آن حساسیت دارید خودداری کنید.
- روزانه حداقل ۳ لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند

❖ داروها

ممکن است پزشک برای شما داروهای زیر را تجویز کند:

- اسپری‌های ضد حساسیتی استنشاقی
- اسپری‌های استنشاقی که راه‌های هوایی را گشاد می‌کند
- اسپری‌های استنشاقی کورتیزونی که التهاب را کم می‌کند
- سایر داروهایی که بستگی به وضعیت بیمار دارد