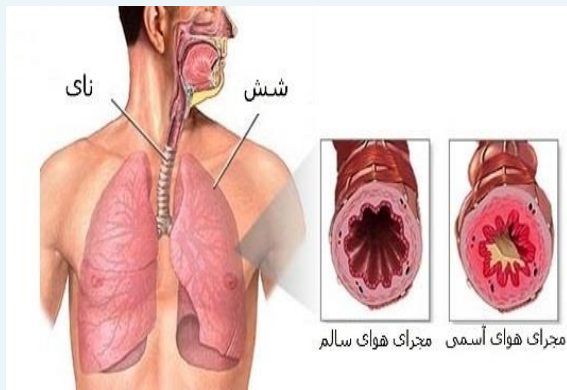




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع) شهرستان بجنورد

راهنمای خود مراقبتی

بیماری آسم



تهیه و تنظیم :

لاله زار حسین زاده

(کارشناس مسئول سلامت همگانی)

پاییز ۱۳۹۵

در صورت بروز 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 .
- بیش از همیشه نیاز به اسپری داشته باشید .
- اگر به دلیل تنگی نفس در راه رفتن یا صحبت کردن با مشکل روبرو می شوید .
- کبودی لب ها و صورت و نوک انگشتان و ضربان قلب بالا اضطراب بدلیل تنگی نفس از علائم اورژانس می باشد که نیاز فوری به درمان دارند .



سایت آموزش به بیمار www.nkums.ac.ir

بیمارستان امام رضا (ع) بجنورد ۸ - ۳۲۲۲۸۱۱۱ - ۰۵۸

- برخی از اسپری ها بطور مثال بکلو متازون باعث عفونتهای قارچی دهان و حلق می شود به همین دلیل برای کاهش عفونت های قارچی بلافاصله بعد از اسپری زدن دهان خود را آب بکشید
- شستشوی ملافه و پتو هفته ای یکبار با آب داغ و خشک کردن آن با آفتاب
- عدم استفاده از فرش های پرزدار در اتاق خواب
- پوشش مناسب بالش و تشک
- شستشوی پرده ها و اسباب بازیهای پشمی
- عدم تماس و نگهداری حیوانات خانگی
- عدم استعمال دخانیات
- تهویه مناسب در محل زندگی
- عدم استفاده از مواد غذایی محرک
- ورزش محرک ، شایعی برای آسم می باشد قبل از ورزش از داروهای گشاد کننده برونش استفاده نمائید .

آسم :

آسم بیماری شایعی است که راههای هوایی را درگیر می کند در این بیماری لوله های تنفسی در ریه ها بطور قابل برگشت تنگ می شود .

انواع آسم :

۱ : حساسیتی (که معمولاً در دوران کودکی شروع می شود و نسبت به گردوغبار، گرده گیاهان و حشرات ، دود دخانیات و غذا و دارو حساس است)

۲ : آسم غیر حساسیتی (در اثر اختلالات داخلی - مانند سرماخوردگی ، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی یا ورزش تشدید می شود)

۳ : آسم ترکیبی (ترکیب از نوع حساسیتی و غیر حساسیتی)

علائم و نشانه های بیماری آسم چیست ؟
علائم و نشانه های بیماری آسم هم از نظر شدت و هم از نظر شکل علائم در بین افراد

متفاوت است ممکن است شما فقط در هنگام ورزش دچار حملات آسمی شده یا همیشه در خطر این حملات باشید.

علائم شامل موارد زیر می باشد .

• سرفه (بخصوص در شب و اوایل صبح)

• خس خس سینه

• احساس فشار روی قفسه سینه

• تنگی نفس

• مشکل در خوابیدن بدلیل تنگی نفس

• صدای صوت یا خس خس به هنگام

بیرون دادن هوا (بازدم)

• آسم بسته به شرایط بیماری و درجه

تنگی راه تنفسی درجات ضعیف ،

متوسط تا شدید دارد آسم ممکن است

در هر سنی شروع شود ولی اغلب شروع

آن در دوران کودکی می باشد .

علائم حمله شدید آسم :

• تعریق

• خستگی شدید

• طپش قلب

• ناتوانی در صحبت کردن

• گیجی



این راه سبب کاهش یا رفع علائم آسم بویژه در هنگام حمله آسم می شوند مثل اسپری سالبوتامول ، اسپری اترونت ، تئوفیلین ، آمینوفیلین

۲: داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی : داروهای هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این راه علائم آسم کاهش می یابد مثل اسپری بکلومتازون ، اسپری فلوتیکازون ، پردنیزولون ، هیدروکورتیزون

اصولی که باید توسط بیمار رعایت شود:

• مصرف بموقع دارو

• مصرف ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز از سفت شدن ترشحات راههای هوایی جلوگیری می کند .

• از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن انفلوانزا مشورت کنید .

بررسی خون و خلط در حملات شدید آسم ، بررسی گازهای خون شریانی ، پالس اکسیمتری (دستگاهی که به انگشت متصل شده و درصد اکسیژن در خون شما را نشان می دهد).

عوارض بیماری آسم چیست :

بیماری آسم می تواند باعث مشکل در خوابیدن کار و تفریح شما گردد . بعلاوه آسم می تواند باعث بستری شدن پی در پی و طولانی مدت در بیمارستان شده و همچنین داروهای درمان آسم در بلند مدت می تواند اثراتی بر روی سلامتی بگذارد .

عوارض خطرناکی که آسم بجا می گذارد شامل ایست تنفسی ، آسم وضعیتی ، پنومونی



چه عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند :

- ابتلا حداقل یکی از بستگان خونی به آسم
- چاق بودن و اضافه وزن
- سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- فرزندان مادرانی که در هنگام بارداری سیگار مصرف می کنند
- قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی و مواد شیمیایی مورد استفاده در برخی از شغل ها (گردغبار فلزات و پنبه)

راههای تشخیص آسم چیست :

معمولاً پزشک بیماری را به کمک علائم آن تشخیص می دهد . ولی گاهی از روشهای تشخیصی دیگر مانند اسپیرومتری نیز استفاده می کند . از دیگر روشهای تشخیص دادن سابقه خانوادگی و گرفتن تاریخچه ، عوامل محیطی و شغلی

درمان :

- درمان طبی و دارویی
- اکسیژن تراپی
- استفاده از بخور یا نبولایزر
- مایعات خوراکی یا وریدی برای حفظ
- دهیدراتاسیون (کمبود حجم مایعات در بدن)
- **درمان دارویی شامل دونوع دارو می باشد:**

۱ : داروهای گشاد کننده راه هوایی :
داروهایی هستند که با انقباض عضلات باعث شل شدن مجاری هوایی شده و از



چه عواملی در بروز آسم موثرند :

- وراثت
- غذا ها - شکلات ، تخم مرغ ، آجیل (بادام زمینی) ، ادویه جات
- گرده گیاهان
- پرها و پشم موجود در بالش ها و پرز فرش
- حیوانات ، سگ ، گربه و اسب (موی این حیوانات) ، پر پرندگان
- هوای آلوده و پر دود و هوای سرد
- فعالیت جسمانی در آسم های ناشی از ورزش
- برخی از داروهای خاص مثل (آسپرین ، بروفن ، ناپروکسن ، ایندرال)
- ناراحتی های روحی و استرس ، هیجانات
- مصرف تنباکو و سیگار و پودرهای شوینده ، عطرها ، اسپری های مو
- عفونت های تنفسی (سرماخوردگی)
- در طول عادت ماهیانه در بعضی از خانم ها