

آسم چیست؟

آسم بیماری است که راه های هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ میشوند. آلرژی مهمترین علت آسم است.

اطلاعات کلی:

آسم یک بیماری غیر واگیراست.

افرادی که به آسم مبتلا می شوند اغلب در خانواده هایی با سابقه ی مثبت فامیلی هستند.

چاقی می تواند استعداد ابتلا به آسم را افزایش دهد.

آسم میتواند در هر سنی بروز کند.

حملات آسم قابل پیشگیری است.مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری مشکلی برای ورزش ندارد.

عوامل آغازگر حملات آسم:

الف: عوامل حساسیت زای حیوانات.

1. حیوانات دست آموز مانند سگ و گربه و پرنده در خانه نگهداری نکنید.
2. از بکاربردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید.

ب: هیبه موجود در گرد و خاک خانه ها:

هیبه ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند و در گرد و خاک خانه ملحفه و تشک و عروسکهای پشمالو وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید. و ملحفه ها را در هفته یک بار با آب داغ بشویید.

ج: کرده ها و قارچ های هوازی:

در فصول گرده افشانی پنجره ها رابسته و ازدستگاه تهویه استفاده نمائید.

د: دودسیگار:

هیچگاه سیگاریا قلیان نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشد.

ش: تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

تغذیه با شیرمادر تا ۶ ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقابل می کند در شروع تغذیه کمکی ازدادن سفیده تخم مرغ ، گوجه، توت فرنگی، ماهی ، شیرگاو ، فرآورده های گندم ، سویا، چپیس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم اجتناب کنید.

ه: عطر ها و بوها

بوهای زیاد، بوی عطر و شامپو و صابون ها، دود، بوی سرخ کردنی.

هیجانان روحی و استرس، ورزش و فعالیت های زیاد، سینوزیت با ترشحات پشت حلق، داروها، ریفلاکس معده و عفونت های ویروسی سیستم تنفسی نیز می تواند علل ایجاد آسم باشد.

علائم وقوع حملات آسم:

۱- افزایش تعداد نفس

۲- افزایش سرفه ، خس خس ، تنگی نفس و یا

احساس فشردگی قفسه سینه .

۳- هرگونه سختی در نفس کشیدن. کوتاهی تنفس

۴- در صورت تشدید حملات: خواب آلودگی، کاهش

اکسیژن خون و سیاه شدن بیمار

این علائم عودشونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چندروز طول بکشد، حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید باشد مراقبت های پزشکی برای حملات شدید لازم است.

موارد پیشگیری:

نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری شما موثر است.

استنشاق هوای دارای رطوبت صددرصد و گرمایی ۳۷ درجه سانتیگراد می تواند از حملات آسم پیشگیری کرد. خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما قرار ندهید و در هوای سرد صورت و بینی خود را با ماسک بپوشانید. نوشیدن مایعات کافی از سخت شدن ترشحات برونش جلوگیری می کند.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

آسم



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.6

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta: isa-diabet

بلافاصله پس از استنشاق اسپری دهان خود را آب بکشید. از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.

توصیه می شود که روزانه ۲-۳ لیتر مایعات مصرف کنید در اول پاییز با پزشک خود درمورد تزریق واکسن پنومونی و آنفولانزا مشورت نمایید .

بهبتر است اطاق خواب از مواد آلرژی زا و محرک دور باشد.

در صورت تغییر رنگ خلط ، افزایش سرفه ، افزایش غلظت خلط ، سنگینی سینه فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

اجتناب از مصرف غذاهایی که باعث حساسیت می شوند مانند: تخم مرغ، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بادام زمینی، صدف و گردو

توصیه میشود غذا در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف شود.

مصرف غذاهای پر پروتئین و پر کالری (گوشت و لبنیات) و سرشار از ویتامین سی (مرکبات و سبزیجات تازه)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

مشاور علمی: آقای دکتر رامین قاسمی (فوق تخصص آسم و آلرژی)

شماره نوبت دهی درمانگاه عیسی بن مریم: ۳۳۰۳۳۴۴۰

صبح ها (ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههای هوایی دارید از ورزش های تنفسی (تنفس با لبهای غنچه) که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده می شود استفاده کنید. ورزش کاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود درمورد ادامه ورزش مشورت کنند. قبل از انجام ورزش از داروهای تجویز شده استفاده کنید.

امکان بروز خشکی دهان، سرفه، تحریک گلو، گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپری ها برای شما وجود دارد. بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتما درمورد مصرف داروهای ضد آسم آموزش های بیشتری از پزشک خود بخواهند زیرا این داروها اثرات قلبی و عروقی به همراه دارند.



اگر تحت درمان با پردنیزولون هستید و باین دارو مرخص میشوید حتما با پزشک خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی طبق نظری مقدار مصرف دارو را کاهش دهید و هرگز دارو را یکباره قطع نکنید. برخی از اسپری ها به طور مثال: **بگلومتازون** باعث عفونت های قارچی دهان و قلب می شوند به همین دلیل برای کاهش عفونت قارچی