

آسم چیست؟

آسم بیماری است که راههای هوایی نسبت به محرک های گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ میشوند.

انواع آسم:

- ۱- آسم حساسیتی
- ۲- آسم غیر حساسیتی
- ۳- ترکیبی از این دونوع

آسم حساسیتی :

معمولا در دوران کودکی شروع میشود و شخص نسبت به گردوغبار، گرده گیاهان، حشرات، دود دخانیات، دارو ها و غذا حساس است.

آسم غیر حساسیتی :

در اثر اختلالات داخلی مانند سرما خوردگی، عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی یا ورزش تشدید میشود.

اطلاعات کلی:

- ◆ آسم یک بیماری غیر واگیر است.
- ◆ افرادی که به آسم مبتلا میشوند اغلب در خانواده هایی با سابقه مثبت فامیلی هستند .
- ◆ آسم میتواند در هر سنی بروز نماید.
- ◆ حملات آسم قابل پیشگیری است
- ◆ مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری مشکلی برای ورزش ندارند.

عوامل آغازگر حملات آسم:

الف: عوامل حساسیت زای حیوانات:

۱) حیوانات دست آموز مانند سگ، گربه و پرنده در خانه نگهداری نکنید.

۲) از بکار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید.

ب) هییره موجود در گرد و خاک خانه ها:

هییره ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمیشوند و در گرد و خاک خانه ،ملحفه و تشک وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی نگهدارید و ملحفه ها را هفته ای یکبار با آب داغ بشوئید.

ج) گرده ها و قارچ های هوازی :

در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته و از دستگاه تهویه استفاده نمایید.

د) دود سیگار:

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

ه) تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی :

تغذیه با شیر مادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم میکند. در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ ، ماهی ، شیر گاو ، فراورده های گندم ، سویا، چیپس و مرکبات به کودکان مبتلا به اسم اجتناب کنید.

مراقبت در بیمار مبتلا به

آسم



☞ اگر تحت در مان با پردنیزولون هستی و با این دارو مرخص می‌شوید حتماً با پزشک خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی طبق نظری مقدار مصرف دارو را کاهش دهید و گز دارو را به یکباره قطع نکنید.

☞ برخی از اسپری‌ها به طور مثال با کلومتازون باعث عفونت‌های قارچی دهان و حلق می‌شوند به همین دلیل برای کاهش عفونت قارچی بلافاصله پس از استنشاق اسپری دهان خود را آب بکشید.

☞ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن پنومونی و آنفولانزا مشورت نمایید.

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



موارد پیشگیری:

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

☞ استنشاق هوای دارای رطوبت ۱۰۰ درصد و گرمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد می‌تواند از حملات آسم پیشگیری کند.

☞ خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما قرار ندهید. در هوای سرد صورت و بینی خود را با ماسک بپوشانید.

☞ نوشیدن مایعات کافی از سخت شدن ترشحات برونش جلوگیری می‌کند.

☞ برای کمک به خروج ترشحات که در راه‌های هوایی دارید از ورزش‌های تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده می‌شود استفاده کنید.

☞ ورزشکاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود در مورد ادامه ورزش خود مشورت کنند.

☞ از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.

☞ امکان بروز خشکی دهان، سرفه، تحریک گلو، گرفتگی صدا پس از مصرف اسپری‌ها برای شما وجود دارد.

☞ بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتماً در مورد استفاده از داروهای ضد آسم آموزش‌های بیشتری از پزشک خود بخواهند زیرا این داروها اثرات قلبی و عروقی به همراه دارند.



علائم وقوع حملات آسم:

۱- افزایش تعداد تنفس

۲- افزایش سرفه، خس‌خس، تنگی نفس یا احساس فشردگی قفسه سینه

۳- هرگونه سختی در نفس کشیدن.

این علائم عودشونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد. حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید باشد. مراقبت‌های پزشکی برای حملات شدید لازم است.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim Nums

