

آسم چیست ؟

آسم یک بیماری التهابی مزمن در راه های هوایی است که موجب حساسیت بیش از حد راه های هوایی ، ادم مخاطی و تولید موکوس (خلط) می شود . این حملات در نهایت به نشانه های آسم منجر می شود . در بعضی از افراد آسم فقط کمی باعث ناراحتی می شود ، در حالی که در دیگر افراد این بیماری شدید بوده و آنها را دچار مشکلات جدی و همچنین حملات شدید آسم می کند .

هرچند درمان کامل بیماری آسم کشف نشده است ، اما می شود با راه هایی این بیماری را کنترل کرد و شدت آن را کم نمود .

انواع آسم :

آسم حساسیتی . آسم غیر حساسیتی . آسم ترکیبی (حساسیتی و غیر حساسیتی)

آسم حساسیتی معمولا در دوران کودکی شروع شده و شخص نسبت به گرد و غبار، گرده گیاهان ، حشرات، دود دخانیات، داروها و غذا حساس است .

آسم غیر حساسیتی در اثر اختلالات داخلی مثل سرماخوردگی، عفونت های دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید می شود .

اطلاعات کلی :

- آسم یک بیماری غیر واگیر است .
- آسم می تواند در هر سنی بروز کند .
- 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 : لازم است حیوانات خانگی مثل سگ ، گربه و پرند را در خانه نگهداری نکنید . از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید .

ب) هیسه موجود در گرد و خاک خانه ها : هیسه ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند و در گرد و خاک خانه ، ملحفه و تشک وجود دارند . بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید و ملحفه ها را هفته ای یک بار با آب داغ بشویید .

ج) گرده ها و قارچ های هوایی : 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 ۶ ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می کند . در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ ، ماهی ، شیر گاو ، فراورده های گندم ، سویا ، چپیس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم خودداری کنید .

علائم وقوع حملات آسم :

- ✓ افزایش تعداد تنفس
 - ✓ افزایش سرفه ، خس خس سینه ، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه
 - ✓ هرگونه سختی در نفس کشیدن
- این علائم عود کننده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد



پیشگیری از آسم:

- ✓ نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب
- ✓ استنشاق هوای دارای رطوبت ۱۰٪ و گرمای ۳۷ درجه سانتیگراد
- ✓ 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 تر شدن ترشحات برونش جلوگیری می کند.
- ✓ برای کمک به خروج ترشحاتی که در راه های هوایی دارید از ورزش های تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده می شود، استفاده کنید.
- ✓ ورزشکاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود در مورد ادامه ورزش مشورت کنند.
- ✓ از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.
- ✓ امکان بروز خشکی دهان، سرفه، تحریک گلو و گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپری ها برای شما وجود دارد.

ادامه پیشگیری از آسم:

- ✓ بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتماً در مورد 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 با این دارو مرخص می شوید حتماً با پزشک خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی طبق نظر وی مقدار مصرف دارو را کاهش دهید و هرگز دارو را یک باره قطع نکنید.
- ✓ برخی از اسپری ها مثل بکلومتازون باعث عفونت های قارچی دهان و حلق می شوند، 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 آنفلوآنزا مشورت نمایید.

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



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی آسم

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۵

منبع: برونر و سودارث

تهیه: فاطمه محمدی (سوپروایزر آموزش سلامت)



آموزش بیشتر در

آسم - التهاب لوله برونش یا نایژه

