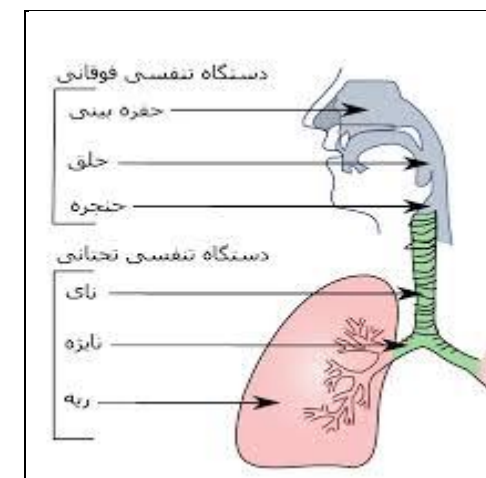


آسم چیست؟

آسم نوعی بیماری تنفسی است که با تنگی راههای هوایی همراه است. عوامل میکروبی، عوامل ژنتیکی، بعضی مواد حساسیت زا، هیجانات عاطفی، انجام بعضی از فعالیت های ورزشی، استعمال دخانیات و تغییر حرارت محیط موجب بروز این بیماری می شوند. لذا لازم است شما کلیه مواردی را که به آنها حساسیت دارید شناخته و از آنها دوری نمایید.



چه عواملی در بروز آسم موثر است؟

کاهش تهویه در خانه های جدید، تماس با مواد آلرژن در محیط بسته (میوه ها، حشرات ریز در محیط خواب)، پوشش قالی، حیوانات خانگی بخصوص گربه، دود سیگار، عفونت های ویروسی، آلودگی هوا، محرک های شیمیایی، استفاده از مواد مصنوعی (رنگها - طعم ها - اسانس) در غذاها، افزایش فشار روانی در زندگی روزمره.

نشانه های عفونت چیست؟

برای جلوگیری از عفونت باید همیشه نشانه های عفونت را در نظر داشت و با ظهور اولین علامت سریعاً به پزشک مراجعه کنید. این نشانه ها شامل: تغییر رنگ خلط، بالا رفتن درجه حرارت بدن، احساس خستگی و سنگینی در قفسه سینه.

توجه: قبل از شروع فصل سرما، دریافت واکسن پنوموکوک و هموفیلوس آنفلوانزا لازم است.

از مواد آلرژی زا دوری کنید:

۱. حیوانات دست آموز در خانه نگاه ندارید.
۲. اجازه ورود حیوانات را به رختخواب ندهید.
۳. از بالش یا تشک های پر، پشم و کرک استفاده نکنید.
۴. کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب ۵۵ درجه سانتی گراد بشویید.
۵. رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده در حد کمتر از ۵۰٪ نگهدارید.
۶. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.
۷. در فصول گرده افشانی پنجره را ببندید.
۸. از منابع تکثیر قارچ مانند برگهای خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.
۹. در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید.
۱۰. مطلقاً سیگار نکشید.
۱۱. توصیه کنید دیگران هم در منزل سیگار نکشند.

۱۲. از مواد غذایی حساسیت زا (زرده تخم مرغ - ماهی - شیر گاو - سویا - آجیل - مرکبات) در ابتدای شروع تغذیه شیر خوار خودداری کنید.

توصیه: تا حد امکان از قرار گرفتن در مکان های سر بسته و شلوغ، در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم، از هیجانات عاطفی و انجام فعالیت های شدید ورزشی خودداری کنید.

روش های درمانی: استفاده از داروهای گشادکننده راههای هوایی به صورت قرص، آمپول، اسپری و استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن.

چه داروهایی برای درمان آسم استفاده می شود؟

دو نوع دارو استفاده می گردد:

۱. **داروهای گشاد کننده برونش:** داروهای هستند که عضلات را منقبض کرده مجاری هوایی را شل می کنند و از این راه سبب کاهش و یارفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله آسم می شوند. مثل سالبوتامول - تتوفیلین - وایپراتروپیوم.



۲. **داروهای ضد التهاب:** داروهای هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این راه



آسم و مراقبتهای آن

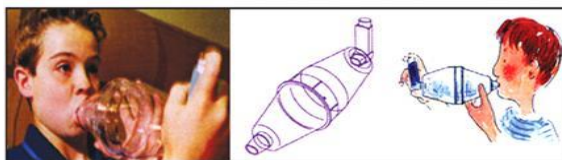


بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار
تهیه و تنظیم: صدیقه کمائی - سوپروایزر آموزش سلامت
پائیز ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW6 - 01

۴. دستگاه را عمودی نگه دارید.
- الف) لوله دهانی آن را درفاصله ۳-۴ سانتی متری دهان نگه دارید.
- ب) لوله دهانی را داخل دهان ببرید به نحوی که منفذی برای خروج هوا از دهان نباشد.
۵. قسمت انتهایی دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی نفس عمیق بکشید.
۶. فشار را از قسمت انتهایی دستگاه برداشته آن را آزاد نمایید.
۷. تنفس خود را حداقل ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید تا ذرات آئروسل دارو دقیقاً به عمیق ترین قسمت های ریه برسد.
۸. دستگاه را کنار ببرید و به آهستگی بازدم خود را از طریق بینی خارج کنید.
۹. اگر نتیجه نگرفتید ۲۰ دقیقه بعد تکرار کنید.



شکل ۱



شکل ۲

منبع : درسنامه بیماریهای دستگاه تنفس- برونر سودارث ۲۰۰۸
سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

علائم آسم کاهش می یا بد که نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات اسم دارند، مثل کرومولین سدیم- استروئیدهای استنشاقی(بکلومتازون و فلوتیکازون)، خوراکی (پردنیزولون) از این دسته داروها هستند. البته تجویز این داروها برحسب سن و نوع آسم **بنا به دستور پزشک** توصیه می شود.



اصولی که ملزم به رعایت آنها هستید:

از آنجایی که نرم و رقیق شدن ترشحات به خارج شدن آنها از راههای هوایی کمک می کند لذا شما باید روزی ۸ - ۶ لیوان مایعات مصرف نمایید. استفاده از دستگاه بخور قبل از مصرف غذا باعث بهبود تهویه شده و در حین غذا خوردن، شما کمتر احساس خستگی می کنید.

چگونه از آسم یار استفاده کنید؟

۱. در پوش اسپری را برداشته و آن را عمودی نگه دارید.
۲. اسپری را به خوبی تکان دهید.
۳. سر را قدری به عقب برده و به آهستگی بازدم خود را بیرون دهید .