آسم

آسم یک بیماری است که در آن راه های تنفسی تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کند.این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدا دار و تنگی نفس خواهد شد و می تواند برای زندگی فرد تهدید آمیز باشد.

دلایل ابتلا به آسم

هنوز به طور کامل مشخص نیست که چرا بعضی از افراد به این بیماری مبتلا می شوند و بعضی دیگر مبتلا نمی شوند اما احتمالا هر دو عامل ژنتیک و محیط در این بیماری دخیل هستند.

محرک های آسم

قرار گرفتن در معرض محرک های ویروسی و مواد آلرژی زا، می تواند علائم آسم را ایجاد کند. محرک های آسم از فردی به فرد دیگر تغییر می کند این محرک ها عبارتند از :

- مواد موجود در هوا مانند گرده ها، ذرات ریز، بذرهای قارچ، شوره ی حیوانات یا زباله های سوسک ها
- عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی
- فعالیت های فیزیکی (آسم ناشی از ورزش)
- هوای سرد
- آلودگی هوا محرک هایی مانند سیگار
- داروهای خاص مانند بتا بلاکر، آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن
- استرس و احساسات خیلی شدید
- سولفیت و مواد نگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی ها از جمله میگو، میوه ی خشک شده، سیب زمینی های فرآوری شده، آبجو و شراب
- بیماری رفلاکس معده، که در آن اسید معده به سمت حلق بر می گردد

چه موقع باید بیمار را به اورژانس برد؟

- اگر به بیمار دارو دادید و علایم از بین نرفت
- بیمار نمی تواند بایستد و راه برود و نفس بکشد

نشانه های این بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. حملات آسم در بعضی از افراد نادر است و فقط در یک شرایط خاص بروز می کند – مانند زمانی که هیجان زده می شوند – و در بعضی افراد نیز نشانه های آسم در همه ی اوقات بروز می کنند.

نشانه ها و علائم آسم عبارتند از :

- تنگی نفس
- تنگی قفسه ی سینه یا درد
- تنفس سوت مانند یا صدار دار هنگام بازدم (تنفس صدا دار یک مشکل رایج در بینی کودکان مبتلا به آسم به شمار می آید)
- خواب ناراحت که ناشی از تنگی نفس، سرفه یا تنفس صدا دار است
- حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا بدتر می شود.

نشانه ها و علائم بدتر شدن آسم عبارتند از :

- علائم و نشانه های آسم تشدید شده و دردسر ساز شوند
- مشکلات تنفسی افزایش یابد
- نیاز به استفاده از اسپری های تنفسی افزایش یابد

برای بعضی از افراد نشانه ها و علائم فقط در بعضی مواقع بروز می کند

- آسم ناشی از ورزش، که معمولا در هوای سرد و خشک بدتر می شود
- آسم شغلی، که توسط آلرژن های محیط کار ایجاد می شود مانند دود های شیمیایی، گازها یا گرد و خاک
- آسم ناشی از آلرژی، که به علت مواد موجود در هوا مانند آلودگی، تخم قارچ ، زباله ی سوسک ، ذرات پوست و شوره حیوانات خانگی ایجاد می شود.

برنامه درمانی آسم چیست ؟

آسم به طور کامل درمان نمی شود اما علائم آن را می توان تا حدی کنترل کرد. عوامل آغازگر و تشدید کننده در هر بیمار ممکن است متفاوت باشند تشخیص نوع و شدت آسم در یک بیمار و انتخاب داروی مناسب حتما نیاز به بررسی و معاینه دقیق پزشک دارد.

دو نوع دارو برای درمان آسم استفاده می شوند

داروهای گشاد کننده برونش

داروهایی هستند که عضلات منقبض شده مجاری هوایی را شل می کنند و سبب کاهش و یا رفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله حاد می شوند. اگر فقط گاهگاهی دچار علائم آسم می شود (کمتر از یک یا دو بار در هفته) ممکن است نیاز دارویی تنها با داروی گشاد کننده برونش برطرف شود. داروهای مانند سالبوتامول ،تئوفیلین و ایپراتروپیوم از این دسته هستند.

داروهای ضد التهابی

اگر شما علائم آسم را بیش از یک یا دو بار در هفته تجربه می کنید نیاز به داروهای ضد التهابی دارید نوع دارو و مقدار آن را حتما پزشک معالج تعیین می نماید. داروهای ضد التهابی نقش مهمی برای درمان و پیشگیری تورم و التهاب مجاری هوایی دارند.

کروموولین سدیم . استروئیدهای استنشاقی(مانند بکلومتازون و فلوتیکازون) و خوراکی (مانند پردنیزولون) از این دسته داروها هستند



توصیه های مهم:

راههای متعددی وجود دارد که شما می توانید از طریق آنها از شدت بیماری کودک خود کم کنید

- حیوانات دست آموز را از خانه بیرون ببرید و به هیچ وجه اجازه ورود آنها را به رختخواب ندهید. از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید.
- از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم وکرک اجتناب کنید و آنهارا در پوششهایی (مثلا پلاستیکی) نفوذ ناپذیر بپیچد
- کلیه ملحفه ها را هفته ای یک بار در آب داغ (۵۵درجه سانتی گراد) بشویید.
- رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش دهید ودر حد کمتر از ۵۰ درصد نگهدارید.
- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید. نظافت منزل را رعایت کنید و هنگام نظافت ماسک مرطوب بزنید
- در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگهدارید.
- از منابع تکثیر قارچ مانند برگهای خیس و مواد زاید باغچه اجتناب کنید.
- در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید
- در صورت ابتلا به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید واجازه ی سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید. ازحضوردرقهوه خانه ها خودداری کنیدبه هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های سبز یا آبی خود از منزل خارج نشوید
- از مصرف غذاهای محرک و تماس با گل وگیاهان خودداری کنید
- از مصرف هرگونه موادآرایشی،شوینده،عطر واسپری با مارکهای جدید وناشناخته پرهیز کنید

- به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های سبز یا آبی خود از منزل خارج نشوید
- از شنا کردن در استخرهای عمومی بپرهیزید واز مکانهای کاملا" مرطوب وبدون تهویه مانند سونا وچشمه های آب گرم دوری کنید
- در ساعات شلوغ وآلوده روز ازمنزل خارج نشوید و درفصلهای شلوغ ازمسافرت به مناطق پرتراکم وآلوده خودداری کنید
- از انجام فعالیتهای سنگین جسمانی وخستگی شدید بهویژه در هوای سردو خشک پرهیز کنید و استراحت کافی داشته باشید .اصول بهداشتی وپیشگیری از بیماریهای عفونی را کاملا" رعایت کنید تا به آنفلوانزا یاسرماخوردگی مبتلا نشوید
- از عوامل ایجاد اضطراب،استرس و فشارهای عصبی، هیجانات عاطفی،بحث ومجادله تا حدامکان دوری کنید
- درزمان بارداری،در صورت وجود سابقه ی آسم این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید و در صورت تجویز داروهای ضد آسم توسط پزشک معالج آن ها را با برنامه ای درمانی توصیه شده مصرف کنید.
- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا سن شش ماهگی یکی ازمهمترین راههای پیشگیری از وقوع آسم و سایر حساسیت ها در کودکانی است که سابقه چنین بیماریهایی رادرخانواده دارند .
- رعایت توصیه های پزشکی و بهداشتی در زمینه تغذیه شیرخوار واستفاده نکردن از مواد حساسیت زا (مانند سفیده تخم مرغ ،ماهی، شیرگاو فراورده های گندم، سویا ،آجیل ،مرکبات و ...) در ابتدای شروع تغذیه کمکی شیرخوار به پیشگیری از وقوع آسم کمک شایانی می کند
- اسپری وداروهای خود را در زمان مشخص وبه روش صحیح استفاده کنید. از مصرف خودسرانه داروهای ضد درد مثل آسپیرین، بروفن وداروهای ضد قشارخون مانند اتنولول وپروپرانولول (ایندرال) که باعث .بروز حمله ی آسم می شوند، خودداری کنید وبا پزشک خود مشورت کنید

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

آسم چیست



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	آسم چیست؟
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپر وایزر آموزشی
منابع	کتاب برونر–سودارث۲۰۲۲
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
تأیید کننده	دکترسیدعلی اکبر رضوی متخصص داخلی