

آسم: یک کلمه یونانی قدیمی به معنی نفس زدن است آسم بیماری مزمن التهابی راهها هوایی است. ویژگی آن التهاب متغیر این راه ها و افزایش واکنش آنها در مواجهه با طیف گسترده ای از محرک ها می باشد این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما 50٪ از مبتلایان کودکان زیر 10 سال هستند. آسم در پسران بیشتر از دختران رخ می دهد.

کار ریه ها چیست؟

برای دانستن اینکه آسم چیست باید بدانیم که کار ریه ها چیست؟ در حین انجام عمل دم، ریه ها اکسیژن موجود در هوا را می گیرند و وارد خون می کنند. سپس خون با جریان خود اکسیژن را به بخش های مختلف بدن می رساند. در عین حال خون دی اکسید کربن را جمع می کند و به ریه ها بر می گرداند و این دی اکسید کربن همراه هوای بازدمی از ریه ها خارج می شود. هوا از طریق یک سری لوله ها شاخه ای به ریه وارد و از آن خارج می شود که این لوله ها (لوله های برونشی) گفته می شود.

در آسم چه اتفاقی می افتد؟

لوله های برونشی بیماران مبتلا به آسم منقبض می شود. از آنجاییکه انجام عمل دم و بازدم از میان این لوله های باریک مشکل می باشد، بیماران مبتلا به آسم دچار تنگی نفس، خس خس سینه و احساس فشار در قفسه سینه می شوند. به علاوه در این افراد خلط چسبناک هم تولید می گردد که با سرفه بالا می آید و یا در فرد احساس گرفتگی سینه ایجاد می کند.



عوامل مولد بیماری آسم:

- 1- مواد آلرژی زاد مثل گلرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک ها یا بعضی از غذاها
- 2- عفونت های ریوی مثل برونشیت

3- مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهای مختلف

4- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا سایر مواد، در قالب مواجهه شغلی

عوامل افزایش دهنده خطر آسم

- وجود سایر بیماری های آلرژیک، مثل اگزما یا تب یونجه
- سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر
- قرار گرفتن در معرض آلاینده های محیطی
- سیگار کشیدن
- مصرف بعضی از داروها مثل آسپرین
- عوامل مختلف مانند عفونت های ویروسی، ورزش، ناراحتی عاطفی، بوهای زیانبار، و دود تنباکو

علائم بیماری آسم

1. افزایش تعداد تنفس و تنفس صدادار
2. خس خس و گرفتگی سینه
3. سرفه به خصوص سرفه شبانه معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد
4. احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس
5. تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود
6. خستگی زیاد
7. ناتوانی در صحبت کردن
8. تغییرات ذهنی و روانی، از جمله بی قراری یا گیجی
9. در صورتی که درمان انجام نشود، حملات شدید آسم ممکن است مرگبار باشند.

پیشگیری از آسم

- 1- دوری از مواد آلرژی زای شناخته شده و آلاینده های هوا
- 2- مصرف منظم داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند.
- 3- خودداری از مصرف آسپرین

4- اجتناب از عوامل آغاز کننده حمله آسم

5- انجام نرمش های آسوده سازی و شل کننده عضلات، و نیز حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی

6- خودداری از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

7- کنترل آسم

کنترل آسم زیاد آسان نیست بلکه احتیاج مداوم به درمان صحیح دارد که ممکن است سال ها طول بکشد و حتی در برخی از موارد تمام عمر به درازا می کشد.

برای این بیماری درمان هایی وجود دارد که در اغلب موارد بیماری می تواند تحت کنترل درآید و بیمار از یک زندگی عادی برخوردار شود. موفقیت درمان آسم رابطه مستقیم با پذیرش دارو و عمل صحیح به توصیه های پزشک دارد.

برخی از اقداماتی که برای درمان آسم صورت می گیرد به شرح زیر است:

- 1- مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم
- 2- روان درمانی یا مشاوره، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد

3- حذف مواد آلرژی زا و آزار دهنده از خانه و محل کار

4- مصرف منظم داروهایی که پزشک تجویز کرده است

5- استراحت به هنگام حملات آسمی

- تمام داروها را به دقت مصرف نمایند. عوارض داروها کمتر از عوارض ناشی از بروز حمله است. مصرف داروهایی همچون آسپرین، پروپرانولول می تواند باعث بروز تنگی نفس شود.
- در صورتی که به هر دلیلی به مراکز درمانی مراجعه کردید پزشک و پرسنل درمانی را از بیماری خود مطلع کنید.
- بهبود علائم به معنای بهبود دائم و کامل نیست و گاهی لازم به ادامه درمان تا رفع انقباض جزئی مسیرهای هوایی است.



مرکز آموزشی درمانی امین

آسم چیست؟



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	آسم چیست؟
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تائید کننده گان علمی	خانم دکتر پور عجم
سمت	متخصص داخلی مدیر پژوهشی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت بازبینی-کد پمفلت	PE-TRX-01

منبع: برو نر و سودارت

www.amin.mui.ac.ir جهت مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

مطلوب برای بیماران، می باشد و باید از ظرف محتوی آب در مسیر اکسیژن استفاده کرد.

تمام داروهای مصرفی بیمار را با خود به اورژانس آورده یا به پرسنل 115 نشان دهید.

راهنمایی برای استفاده از یک دمیار

اسپری تنفسی را قبل از استفاده به خوبی تکان دهید (3-4 بار تکان سرپوش را از روی اسپری و در صورت وجود از روی دمیار، بردارید) اسپری تنفسی را داخل دمیار قرار دهید با فاصله از دمیار، تنفس کنید

دمیار را داخل دهان قرار دهید، دهانه آن را میان دندان ها بگذارید و لب هایتان بر روی آن ببندید

قسمت بالایی اسپری تنفسی را یکبار فشار دهید

بسیار آرام نفس بکشید تا زمانی که یک نفس عمیق بکشید. اگر صدای سوت شنید، شما در حال تنفس سریع هستید. به آرامی نفس بکشید.

به مدت حدوداً 10 ثانیه نفستان را حبس، سپس آن را رها کنید.

برای تمیز کردن دمیار، از دستورالعمل های همراه با آن را پیروی نمایید، آنها به شما توصیه می کنند تا: دمیار را جدا کنید.

به آرامی قطعات تماسی جلویی و عقبی را در آب گرم بوسیله صابون ملایم، حرکت دهید. هرگز از آب داغ در حال جوش یا با فشار بالا، استفاده نکنید و با الکل یا مواد ضد عفونی کننده آنها را پاک نمایید.

قطعات را در آب تمیز به خوبی شستشو دهید.

به هیچ عنوان داخل دمیار را با حوله که موجب سایش می شود، خشک نکنید. به جای آن، بگذارید تا قطعات در هوای آزاد خشک شوند (برای مثال، آنها به مدت یک شب در هوای آزاد قرار دهید.)

دوباره قطعات دمیار را به یکدیگر وصل کنید.

• روش مصرف اسپری ها را از پزشک معالج یا بروشور همراه با دارو به دقت بیاموزند.

• در حین بروز حملات از اسپری سالبوتامول (آلبوترول)، ترجیحاً به کمک آسم یار، 2 پاف هر 20 دقیقه تا رسیدن به اورژانس استفاده کنند.

• در صورتی که تحت درمان با اسپری ایپروتروپیوم برومید (آترون) هستید می توانید از این اسپری 4 پاف می توان در ابتدای حمله استفاده نمایید.

• سایر اسپری ها همچون سالمترو و بکلومتازون در حین حمله فاقد ارزش هستند.

• اگر مبتلا به آسمی ناشی از فعالیت و ورزش هستید باید حدود 20 دقیقه قبل از انجام فعالیت بدنی شدید اقدام به مصرف اسپری سالبوتامول به میزان 2 پاف کنید.

• در زمان مراجعه به اورژانس پزشک معالج را از داروهای مصرفی و مدت مصرف تا زمان رسیدن به اورژانس مطلع کنید.

نشانه های مقدماتی را قبل از شروع حمله

- آب ریزش از بینی
- سرفه، تضعیف، تحریک پذیری
- خارش گردن و سینه،
- بی تفاوتی نسبت به محیط، اختلال خواب
- ناراحتی شکمی و از دست دادن اشتها

افراد همراه با بیمار آسمی در حین بروز حمله لازم است که مراحل زیر را به دقت انجام دهند:

- 1- به اورژانس پیش بیمارستانی (115) اطلاع دهید. شرایط بیمار را به دقت برای فردی که به تماس شما پاسخ می دهد تشریح کنید.
- 2- بروماید را در اختیار بیمار قرار دهید. در صورتی که آسم یار در اختیار دارید، به کمک آسم یار برای بیمار اسپری انجام دهید.
- 3- در صورتی که اکسیژن در محل وجود دارد تا رسیدن پرسنل 115 می توانید در حد فاصل دریافت اسپری ها از آن بهره بگیرید. اکسیژن