



شرح بیماری:

- آسم عبارت است از يك بیماری مزمن همراه با حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما 50% از موارد، کودکان زیر 10 سال هستند.
- آسم بیشتر در پسران رخ می دهد تا دختران، اما در آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می شود زنان سهم بیشتری را به خود اختصاص می دهند.

علائم:

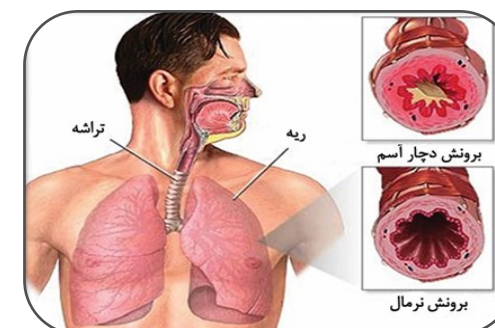
در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است علائم زیر در فرد بروز نماید:

- احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس
- خس خس سینه به هنگام دم و بازدم
- سرفه خصوصاً در شب، معمولاً همراه با خلط غلیظ و شفاف
- تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود.
- مشکل در تنفس
- انقباض عضلات گردن

علائم شدید حمله حاد:

در صورتی که فرد دچار حمله حاد آسم شود ممکن است علائم زیر در فرد بروز نماید:

- آبی شدن پوست
- خستگی زیاد
- تنفس صدادار شبیه خرخر



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

آسم

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

• ناتوانی در صحبت کردن

• تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی

علل شایع:

• التهاب ناشی از تماس با مواد حساسیت زا در مجاری هوایی و به دنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط) باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه ها و حملات آسم می شود.

عواملی که می توانند این تغییرات را در بیماران آسمی ایجاد کنند عبارتند از:

- مواد حساسیت زا مانند گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک ها یا بعضی از غذاها
- عفونت های ریوی مانند برونشیت
- مواد آلاینده موجود در هوا مانند دود و بوهای مختلف
- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا سایر مواد، در قالب مواجهه شغلی

عوامل خطر:

- وجود سایر بیماری های حساسیتی مانند اگزما یا تب یونجه
- سابقه خانوادگی آسم یا حساسیت های دیگر
- قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
- سیگار کشیدن
- استرس های مختلف، عفونت های ویروسی، ورزش، ناراحتی عاطفی، بوهای زیان بار و دود تنباکو

عوارض احتمالی:

به دنبال بروز بیماری آسم ممکن است عوارض زیر در بیمار بروز نماید:

نارسایی تنفسی

- عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم
- پنوموتوراکس (وارد شدن هوا به فضای اطراف ریه ها)

پیشگیری:

- در صورت بروز آسم با انجام اقدامات زیر می‌توانید بهبودی سریع‌تری داشته باشید. این اقدامات عبارتند از:
- مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم
- روان درمانی یا مشاوره، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد.
- درمان برای حساسیت‌زدایی از بعضی مواد حساسیت‌زای خاص
- حتی‌المقدور مواد آلرژی‌زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید.
- داروهای را که به طور منظم استفاده می‌کنید همیشه به همراه داشته باشید.
- به هنگام حملات بنشینید.
- در زمان‌هایی از سال که مواد حساسیت‌زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

تشخیص:

تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می‌پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می‌شود:

- تست عملکرد ریه
- تصویر ساده قفسه سینه
- اندازه گیری گازهای خون شریانی
- تست های خونی

- پالس اکسی متری (کاهش اشباع اکسیژن شریانی را نشان می‌دهد)
- در صورت نیاز با تجویز پزشک آزمایش های دیگری را نیز باید انجام دهید.

درمان:

- اکسیژن درمانی
- استفاده از بخور
- تغذیه مناسب و رژیم متعادل
- انجام ورزش های شل سازی عضلات مانند یوگا
- تجویز ضد حساسیت در صورتی که دلیل ایجاد آسم حساسیت به ماده ای خاص باشد.

شیوه استفاده از اسپری:

- درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
- ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
- ظرف دارو را به صورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
- قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
- به مدت 5 تا 10 ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.
- بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری‌ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.
- جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.

فعالیت:

در زمان بروز حملات آسم موارد زیر را جهت فعالیت مد نظر داشته باشید:

- فعالیت خود را حفظ کنید، اما از فعالیت‌های ورزشی ناگهانی خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین، حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید.

- درمان با داروهای گشادکننده نایژه و داروهای ضدالتهابی استنشاقی غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می‌آورد.

- یکی از ورزش‌های مناسب برای بیماران آسمی شنا می‌باشد (با مشورت پزشک).

رژیم غذایی و تغذیه:

- رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، اما از خوردن غذاهایی که به آن‌ها حساسیت دارید خودداری کنید.
- روزانه حداقل 3 لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

داروها:

- ممکن است پزشک با توجه به علائم و شدت حملات آسم برای شما داروهای زیر را تجویز نماید:
 - اسپری‌های استنشاقی که راه‌های هوایی را گشاد می‌کند.
 - اسپری‌های استنشاقی که التهاب را کم می‌کند. (کورتیکواستروئیدها)
 - سایر داروها که بستگی به وضعیت بیمار دارد.
- در چه شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید؟**

- شما دچار حمله آسمی شده‌اید که به درمان جواب نمی‌دهد. این یک وضعیت اورژانسی است.
- علائم جدید و بدون توجه ایجاد شده باشند.
- داروهای مورد استفاده در درمان، عوارض جانبی به همراه داشته باشند.